

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Diplomová práce

Martina Váhalová

Partnerské vztahy mladých dospělých mužů s poruchou hraní internetových her

Relationships of young adult men with Internet gaming disorder (IGD)

Praha 2021

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem všechny použité prameny uvedla a řádně citovala, a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. K citování zdrojů byla využita norma APA 7.

Souhlasím s uložením elektronické verze této diplomové práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

Identifikační záznam

VÁHALOVÁ, Martina. Partnerské vztahy mladých dospělých mužů s poruchou hraní internetových her (Internet gaming disorder = IGD) [Relationships of young adult men with Internet gaming disorder (IGD)]. Praha, 2021. 328s., 5 příloh. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika Adiktologie 1. LF UK a VFN. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D.

Abstrakt

Východiska: Porucha hraní internetových her je nová diagnóza, kterou zná svět méně než deset let. Roste počet provedených studií, které se zaměřují nejen na poruchu obecně, ale také na její dopady na život závislých hráčů. Laická i odborná veřejnost debatuje o možných dopadech nelátkových závislostí na sociální vztahy.

Cíl výzkumu: Výzkum se zaměřuje na vnímání partnerských vztahů hráči splňujících kritéria pro poruchu hraní internetových her. Zkoumá subjektivní hodnocení dopadů poruchy na partnerské vztahy samotnými hráči.

Soubor a výběrové metody: Výzkumný soubor vznikl kombinací prostého účelového výběru s kritérii a metody sněhové koule. Jako kritéria pro zařazení do souboru byly využity dvě škály - diagnostická kritéria poruchy hraní internetových her dle DSM-V. a Zkrácená verze dotazníku herní závislosti, mužské pohlaví a věk 20-35 let. Výběrový soubor je tvořen 9 muži splňujícími kritéria.

Metody práce s daty: Data byla získána polostrukturovaným rozhovorem prostřednictvím online videohovoru nebo chatu. Po transkripci a systematizaci bylo použito otevřené kódování. K analýze dat byla využita kombinace interpretativně-fenomenologické a narativní analýzy. Data jsou prezentována kazuistikami, jejich rozbory a rozbory tématických kategorií.

Výsledky: Závislí hráči popisují různé dopady své hry na partnerské vztahy, na jejich navazování, průběh či ukončení. Všichni hráči popsali určité pozitivní i negativní dopady hry na partnerské vztahy, ať již osobně pocíťované, nebo sdělované od partnerů či okolí.

Závěry: Práce přináší mnoho nových témat pro oblast výzkumu. Jedná se o oblast vysoce komplexní a obsáhlou. Popisuje podrobně několik případů, u kterých nalézají podobné charakteristiky v oblasti partnerských vztahů. Všichni respondenti popsali určité negativní dopady hraní her na partnerské vztahy, a to jak na jejich navazování, udržování či hraní hry jako důvod ukončení vztahu.

Implikace: Práce je kvalitativním předvýzkumem, jako taková neobsahuje aplikovatelné výsledky do praxe. Otevírá však nová výzkumná témata a upozorňuje na důležité téma partnerských vztahů u behaviorálních závislostí. Navrhuji zpracovat dílčí hloubkové analýzy témat v práci popisovaných jako navazování vztahů, rodičovství.

Klíčová slova

partnerské vztahy, mladá dospělost, porucha hraní internetových her, online hry

Abstract

Background: Internet gaming disorder is a relatively new diagnosis. Research in this area is developing dynamically, and the number of studies conducted is growing, focusing not only on the disorder in general, but also on its impact on the lives of addicted gamers. Laical and professional public debate on the potential impact of non-substance addictions on social relations.

Aim of the research: The research focuses on the perception of partnerships by players who meet criteria for an online gaming disorder and a subjective assessment of the impact of the disorder on the partners themselves.

Set and selection methods: The research file was created by combining simple purposeful selection with criteria and method of a snowball. Two scales were used as criteria for inclusion in the file - diagnostic criteria for Internet gaming disorder according to DSM-V. and Abbreviated versions of the gambling addiction questionnaire (Lemmens et al., 2009), as well as male gender and age 20-35 years. The sample consists of 9 men who meet the criteria.

Methods of working with data: Data were obtained by semi-structured interview using online video call or chat. The data was transcribed. Systematization was performed by open coding. A combination of interpretative-phenomenological and narrative analysis was used to analyze the data. Data are presented by case studies, their analyzes and analyzes of thematic categories.

Results: Addicted players describe the various impacts of their game playing on partnerships, their establishment, course or termination. All players have described certain positive and negative effects of the game on partnerships, whether personally felt or mediated by partners.

Conclusions: The work brings many new topics for research. This is a highly complex and extensive area. It describes in detail several cases in which it finds similar characteristics in the field of partnerships. All respondents described certain negative

effects of playing games on partnerships, both on their establishment, maintenance or playing the game as a reason for ending the relationship.

Implications: The work is a qualitative preliminary research, as such it does not contain results applicable in practice. However, it opens new research topics and draws attention to the important topic of partnerships in behavioral addictions. I propose to prepare partial in-depth analyzes of topics in the work described as establishing relationships, parenthood.

Keywords

partnerships, young adulthood, disorder of playing internet games, online games

Obsah

Abstrakt	3
Abstract	5
Obsah	7
Seznam tabulek	11
Úvod	13
1. Mladá dospělost - a kdy je člověk vlastně dospělý?	15
1.1. Psychologické charakteristiky	16
1.2. Socializace a sociální vazby	18
1.3. Hra u dospělých	20
1.4. Somatický stav	20
2. Teorie vývoje	22
2.1. Eriksonova kategorizace vývoje	22
2.2. Proměny mladé dospělosti	23
2.2.1. Koncept vynořující se dospělosti	23
2.2.2. Deprese přechodu do dospělosti	27
2.2.3. Mladí dospělí dnes aneb Generace Y a Z	28
3. Partnerské vztahy v období mladé dospělosti	31
3.1. Výběh partnera	32
3.2. Láska	33
3.3. Typy soužití	36
3.4. Sexualita	40
3.5. Rodičovství, bezdětnost, dobrovolná bezdětnost a dopad na partnerské vztahy	41
3.6. Singles	42
4. Internetové hry	43
4.1. Digitální hry	43
4.1.1. Typologie her	43
5. Porucha hraní internetových her	47
5.1. Prevalence	47
5.2. Závislostní chování jako interakce prostředí, osobnosti hráče a charakteristik her	48
5.2.1. Charakteristiky hry a její struktura	48
5.2.2. Osobnostní charakteristiky - vnitřní nastavení jedince	51
5.2.3. Prostředí	52
5.3. Diagnostika a diagnostické modely	53
5.3.1. Komponenty závislostního chování vůči hře	53
5.3.2. Diagnostická kritéria dle DSM-V.	56

5.3.3. Diagnostika dle MKN 11	61
5.3.4. Hraní her jako diagnóza - oprávněný pokrok nebo patologizace?	64
6. Partnerské vztahy u hráčů	68
7. Metodologie výzkumu	75
7.1. Cíle práce	75
7.2. Výzkumné otázky	75
7.3. Základní soubor, metody výběru a charakteristiky výzkumného souboru	75
7.4. Metoda tvorby dat, využití nástroje	77
7.5. Metody fixace dat	78
7.6. Zpracování dat a jejich příprava na analýzu	79
7.7. Zpracování a analýza dat	80
7.8. Metoda interpretace dat	81
7.9. Etika	81
8. Kazuistiky	83
8.1. Simon, 21 let	83
8.1.1. Rozbor	90
8.2. Ki, 27 let	92
8.2.1. Rozbor	100
8.3. Petr, 24 let	104
8.3.1. Rozbor	110
8.4. Karel, 28 let	116
8.4.1. Rozbor	123
8.5. Alex, 23 let	131
8.5.1. Rozbor	138
8.6. Jean, 29 let	148
8.6.1. Rozbor	160
8.7. Viktor, 33 let	172
8.7.1. Rozbor	188
8.8. Lai, 25 let	198
8.8.1. Rozbor	210
8.9. Mathias, 24 let	221
8.9.1. Rozbor	232
9. Zobecnění výstupů kategorií z jednotlivých kazuistik	242
9.1. Kategorie: Frekvence hry a počet hodin strávených hrou v týdnu (data k lednu 2021)	242
9.2. Kategorie: Pojetí dospělosti	243
9.3. Kategorie: Současná vztahová situace	246
9.4. Kategorie: Metody navazování vztahu	248
9.5. Kategorie: Kladné a záporné dopady hry na vztah, dopady flow fenoménu	251
9.5.1. Flow fenomén a jeho dopad na vztahy	258

9.5.2. Kladné dopady hry na vztah	254
9.5.3. Negativní dopady na vztah	255
9.6. Kategorie: Interakce vztahu a hry ve vybraných oblastech	258
9.6.1. Časová náročnost vztahu a hry	258
9.6.2. Plánování rodičovství	260
9.6.3. Společný volný čas a představy o jeho trávení, zájmy partnera	262
9.7. Kategorie: Symptomy závislosti a jejich dopady na partnerské vztahy	265
9.7.1. Zaujetí hraním internetových her (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní) a dopady na partnerské vztahy	267
9.7.2. Příznaky odvykacího stavu a dopady na partnerské vztahy	268
9.7.3. Hraní internetových her slouží k úniku před realitou nebo úlevě od špatné nálady	270
9.7.4. Neúspěšné pokusy o omezení času stráveného hrou a dopady na partnerské vztahy	271
9.7.5. Tolerance – potřeba trávit více času hraním her a dopady na partnerské vztahy	272
9.7.6. Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her	273
9.7.7. Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy	275
9.7.8. Pokračování ve hře i přes škodlivé následky a dopady na partnerské vztahy	276
9.7.9. V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu	277
9.8. Základní charakteristiky respondentů	279
9.8.1. Věkové rozmezí	279
9.8.2. Aktuální situace v oblasti bydlení	280
9.8.3. Přehled studijní a pracovní anamnézy	281
10. Diskuze	283
10.1. Diskuze etických pravidel	283
10.2. Diskuze metod	283
10.2.1. Výběrové metody	283
10.2.2. Nástroj sběru dat	284
10.2.3. Fixace dat	286
10.2.4. Zpracování dat	287
10.2.5. Analýza dat	287
10.3. Validita dat	287
10.4. Reprezentativita výzkumu	288
10.5. Zobecnitelnost	289
10.6. Diskuze teoretických východisek	289
10.7. Diskuze zjištěných dat	291
10.8. Souhrn výzkumných zjištění	298

10.9 Alternativní výklad zjištěných dat	299
10.10. Korelace výzkumných zjištění s dosavadními výzkumy	300
10.11. Limity výzkumu	302
10.12. Doporučení pro další výzkum	303
10.13. Zhodnocení vlastního výzkumu	304
10.14. Praktické implikace výzkumu	304
11. Závěr	306
12. Seznam literatury	307
Přílohy	327
Příloha 1 - Osnova polostrukturovaného rozhovoru	327
Příloha 2 - Informovaný souhlas	330
Příloha 3 - Dodatečný souhlas s využitím informací	332
Příloha 4 - Formulář transkripce	333
Příloha 5 - Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa	334

Seznam tabulek

- Tabulka č. 1: Triangulární teorie lásky, vypracováno autorem dle popisu (s. 36)
- Tabulka č. 2: Srovnání modelů diagnostiky (s. 64-65)
- Tabulka č. 3: Frekvence hry a počet hodin strávených hrou v době výzkumu (s. 247)
- Tabulka č. 4: Metody navázání vztahu, věk navázání vztahu a chování respondenta vůči hře (s. 253)
- Tabulka č. 5: Přítomnost kladných a záporných dopadů hry na vztah (s. 256-257)
- Tabulka č. 6: Postoj k plánování rodičovství v průběhu jednotlivých vztahů respondentů (s. 265)
- Tabulka č. 7: Společný volný čas a představy o jeho trávení, zájmy partnera (s. 267-268)
- Tabulka č. 8: Průřezová tabulka diagnostických kritérií v jednotlivých případech a vztazích (s. 270-271)
- Tabulka č. 9: Věkové zastoupení respondentů (s. 284)
- Tabulka č. 10: Aktuální situace respondentů v oblasti bydlení (s. 285)
- Tabulka č. 11: Přehled studijní a pracovní anamnézy (s. 286)

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D. za přínosné podněty.

Ráda bych poděkovala všem lidem, kteří mě kdy ve studiu podporovali - mé rodině, přátelům i spolužákům. Velké díky patří Michalovi za veškeré korektury k práci a neochvějnou podporu při její tvorbě.

Úvod

Když se ohlédnu zpátky, tvořilo hraní počítačových her značnou výplň mého volného času již na prvním stupni základní školy. Byly to hlavně hry typu skákačky, adventury, později hry typu Travian, kde jsem stavěla vesnice, hospodařila s úrodou a tvořila armádu. Na střední škole, jsem se seznámila s několika hráči her Assassin Creed, Battlefield, Skyrim nebo Dead Space. První, co mě na hrách uchvátilo, byla hudba, později také příběhy her a grafické zpracování. Mnohokrát jsem během těchto let slýchala: „*Budeš na tom závislá*“, „*Jen ti to škodí*“, „*Proč se nevěnuješ něčemu pořádnému?*“. To bylo před více než 10 lety.

Deset let je ve vývoji počítačových her dlouhé období. Masivně se rozšířily online hry hrané více hráči současně - MMORPG hry, které jsou určené pro hru velkých týmů. Původně jednoduchá grafika má dnes nádech virtuální reality. Na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy mohou zájemci dokonce studovat navazující magisterský obor Počítačová grafika a vývoj počítačových her. Na Akademii múzických umění v Praze byl otevřen magisterský obor Herní design. Také společnost se dnes staví k hraní her smířlivěji.

Stejně jako se rozšířilo hraní her, začala laická i odborná společnost pozorovat, že někteří jedinci hrají nadměrně. Vzhledem k vzrůstající tendenci takového chování ve společnosti reagovala odborná společnost zařazením nadměrného hraní počítačových her do klasifikace nemocí Americké psychologické asociace [APA], v nedávné době také do Mezinárodní klasifikace nemocí [MKN]. Závislost na hraní internetových her je dalším střípkem do skládačky fenoménu nelátkových, neboli behaviorálních závislostí, které literatura popisuje od 80. let 20. století (Vacek & Vondráčková, 2015 in Kalina, 2015).

Závislost na hře v období mladé dospělosti může nepříznivě ovlivnit další vývoj jedince. Jak uvádí Hertlein a Hawkins (2012), výzkum v oblasti online her a mezilidských vztahů se soustředí do několika hlavních oblastí - osobnost, motivace, závislost, pohlaví, čas, každodenní povinnosti a intimita. Informace, které výzkumy uvádějí, jsou však obecné a věnují se příliš tomu, jak se konkrétně chování projevuje ve vztahu.

Tato práce se zabývá partnerskými vztahy mladých dospělých mužů splňujících kritéria pro závislost na hraní internetových her. Výběr cílové skupiny výzkumu byl dán několika faktory. Ačkoliv se situace postupně mění, stále jsou muži ve hře majoritou. Zároveň

období mladé dospělosti je dobou přijímání zodpovědnosti za svůj život a osamostatňování. Je to dynamické období spojené s mnoha změnami. Naplňování vývojových úkolů mladé dospělosti, tak jak se o nich dočtete níže v jedné z podkapitol o vymezení mladé dospělosti, může být skrze hraní internetových her realizováno, ale mohlo být i odsouváno únikem do hry.

V teoretické části jsem se zaměřila na popis mladé dospělosti, jako specifického vývojového období lidského života, a její proměny, popis internetových her, charakteristik her, které jsou potenciálně rizikové pro rozvoj poruchy, rizikových faktorů na straně osobnosti a prostředí. Popsány jsou komponenty diagnostiky i diagnostika dle klasifikace MKN 11 a DSM-V. Vzhledem k tomu, že MKN 11 bude oficiálně používána až od roku 2022, většina práce se odvíjí od klasifikace DSM-V., ačkoliv v České republice je rozšířena méně.

Praktická část je složena z devíti kazuistik a na ně navázaných rozborů. Rozborem jednotlivých kazuistik byl analyzován postoj jedince ke vztahům a narativ jedinců o partnerských vztazích. Dále byly stanoveny na základě výzkumných otázek kategorie, ve kterých dochází k porovnání jedinců, nacházení rozdílných a společných znaků v jejich příbězích.

Tato práce si klade za cíl popsat vnímání partnerství a partnerských vztahů hráči splňujícími kritéria pro poruchu hraní internetových her. Zabývá se subjektivním chápáním role vztahu v životě hráče, vnímaným dopadům hry na partnerské vztahy. Popisuje jednotlivé oblasti partnerského života a to, jak symptomy poruchy ovlivňují z pohledu hráčů partnerský vztah.

1. Mladá dospělost - a kdy je člověk vlastně dospělý?

Mladá dospělost je vývojová etapa, která je vymezována různě - v této práci použiji vymezení od 20 do 35 let věku (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dochází k „dovršení vývoje“ v oblasti biologické, psychologické i sociální. Dosahování mladé dospělosti není závislé pouze na věku jedince, ale také na procesu vzdělávání a dalších sociokulturních podmínkách. V současné době se stále více oddaluje mezník biologické a sociální dospělosti jedince. Přechod mezi adolescencí a mladou dospělostí není oddělen tak ostře jako v minulosti. Na to reagují různé psychologicko-sociální koncepty, které budou popsány níže (koncept vynořující se dospělosti, koncept deprese z dospělosti, generační koncepty Y a Z).

Existují také rozdílná vymezení mladé dospělosti než to, které je využito v této práci - například Vágnerová (2007) vymezuje mladou dospělost šířeji - od 20 do 40 let. Naopak Příhoda (2000) definuje mladou dospělost úžeji, od 20 do 30 let.

Na rozdíl od původních kultur či přírodních národů není počátek dospělosti v naší kultuře jasně definován přechodovými rituály. Ještě v 19. století byla takovým přechodovým rituálem obvykle svatba spojená se stěhováním novomanželů a následné založení rodiny. Dnes, namísto toho můžeme uvažovat o tranzitorních bodech na cestě k dospělosti (Macek, 1999), které determinují a modifikují sociální status adolescentů. Hrají formální roli při přechodu do mladé dospělosti, ale nelze je považovat za přechodové rituály. Tyto body jsou oblastně specifické pro Českou republiku. Za první formální tranzitorní bod je považováno dle Macka získání občanského průkazu v 15 letech. V 18 letech získává jedinec všechna práva a povinnosti dospělého. V 19 letech je obvykle dokončena střední škola, pokud nestudoval učňovský tříletý obor. Dalším důležitým, byť v naší společnosti méně zvědoměným bodem je věk 21 let. V zahraničí má tento věk mnohem vyšší význam, je spojen například s možností konzumovat alkohol. V České republice nabývá jedinec pasivního volebního práva. Jedinec může být volen, a to s výjimkou senátu, prezidentské funkce a jmenování do některých justičních postů, kde je hranice dána až od věku 30, případně 40 let.

Jednou ze snah o vymezení přechodu do rané dospělosti jsou Havighurstova období života.

Vývojové úkoly v období mladé dospělosti

Raná dospělost je autorem konceptu, R. J. Havighurstem definována jako období od 18 do 35 let. Havighurst (1972) popisuje vývojové úkoly spjaté s tímto obdobím. Jde především o výběr partnera, učení se životu ve dvou, založení rodiny, výchovu dětí, vedení domácnosti. Dále uvádí rozvoj profesního života, přijetí občanské odpovědnosti a začlenění se do sociálních struktur. Pro splnění určitého vývojového úkolu nabízí společnost a její kultura určité vzorce. Pokud jedinec hledá jiné vzorce splnění vývojového úkolu, může být sankcionován nebo ostrakizován.

Karsten (2006, s. 117-118) popisuje 4 vývojové úkoly, které jsou náplní mladé dospělosti. Náplň těchto životních cílů je v podstatě totožná s koncepcí R. J. Havighursta.

Výběr partnera - rozhodnutí se, kdo bude životním druhem.

Partnerství a budování partnerského vztahu - úkolem mladé dospělosti není jen nalézt partnera, ale dlouhodobě s ním budovat vztah.

Rodičovství, založení rodiny a výchova potomků

Povolání - volba povolání a budování profesní kariéry.

Nelze opomenout ani názor Giddense (2013, s. 280), který charakterizuje mladou dospělost jako období, kdy mladí lidé žijí již život nezávislý na své primární rodině, ale ještě nevstoupili do manželství a nevychovávali potomky. Toto období je dle autora spojeno s experimentováním na poli zaměstnání a partnerských vztahů. Koncept odráží proměnu, která byla popsána v koncepci vynořující se dospělosti. Na rozdíl od předchozích autorů tedy nevnímá jako součást mladé dospělosti založení rodiny a vstup do trvalého partnerství symbolizovaného manželstvím.

1.1. Psychologické charakteristiky

Původně existovala domněnka, že kognitivní funkce rostou a zlepšují se přibližně do 30. roku věku a poté již dochází k postupné involuci. Výzkumy však ukazují, že kognitivní

schopnosti nemusí klesat, pokud jsou aktivně udržovány. Jejich přirozený pokles je pak vyvažován získanými zkušenostmi. Do kognitivních funkcí zahrnují myšlení, vnímání, paměť, pozornost a řeč (Vágnerová, 2000).

Dle Příhody (2000) končí vývoj myšlení kolem 25. roku věku, poté následuje do 45. roku nejvyšší intelektuální činnost a později dochází k involuci.

Myšlení se rozvíjí především na základě vlastní zkušenosti (Vágnerová, 2000). Myšlení je postformální, bere v úvahu kontext problémů a jejich vrstevnatosti. Není spjata s čistě racionální logikou, ale pracuje se spektrem dostupných informací a emočními prožitky. Jedná se o přechod od pojmového ke konkrétnímu myšlení.

Mladý dospělý je dle Labouvie-Vief (1992) schopen pohlížet na věc z různých úhlů pohledu. To vede k úsilí o syntézu hledisek při řešení problému. U osob, které se vzdělávají, ať formálně či neformálně, dochází k rozvoji verbálního a logického myšlení. Dle Příhody (2000) lze popsat myšlení mladých dospělých jako pohotové, vyplňující mezery, realistické a pragmatické. Od 30. roku má jedinec již „*knihovnu percepčí*“, které umožňují pohotové myšlení. V souladu s tímto tvrzením je pak názor Vágnerové (2007), která uvádí, že na počátku mladé dospělosti mají lidé stále uchovánu iluzi o jednom jediném, výlučném, správném způsobu řešení.

Dle Příhody (2000) končí vývoj myšlení kolem 25. roku věku, poté následuje do 45. roku nejvyšší intelektuální činnost a později dochází k involuci.

Vnímání je závislé na funkčnosti a změnách smyslových orgánů. V mladé dospělosti dochází oproti pubertě a adolescenci k vyšší snaze vyhýbat se rizikům, vyšší obezřetnosti a opatrnosti, které dříve mohly být popisovány jako snižování vnímání (Vágnerová, 2007). Zesiluje se analytická činnost, vnímání je více hloubkové. Na konci mladé dospělosti se stává méně závislé na smyslech, více kooperuje s předchozími zkušenostmi a rozumovou složkou.

Paměť se vyvíjí především spojením biologického a sociálního vývoje. Je podmíněna nejen biologicky - věkem, ale také životním směřováním a intelektuálním zatížením. Na rozdíl od dalších vývojových období je ještě krátkodobá paměť plně kapacitní.

Pozornost bývá zaměřená, úmyslná. Mladý dospělý člověk dokáže udržet pozornost cíleně, dokáže se bránit rozptylování. Nejvyšší úroveň vývoje pozornosti je mezi 27-33 lety, pak dochází k poklesu, stejně jako u dalších kognitivních funkcí.

Řeč a její vývoj jsou ve velké míře ovlivněny tím, jak dlouhou dobu člověk strávil studijní přípravou na povolání. Slovní zásoba může obsahovat specifické prvky slangu, nářečí, ale také profesních modalit dle studovaného oboru. Dnešní doba žádá, aby jedinec dobře ovládal nejen svůj rodný jazyk, ale také na dobré úrovni minimálně jeden cizí jazyk, v některých profesích i více.

Rychlost poklesu kapacity kognitivních funkcí na konci mladé dospělosti a v pozdějších obdobích je dána individuálními faktory, mezi které patří například intelektuální náročnost práce, užívání návykových látek, návyky, vzdělání, nemocnost.

Sebejistota

Dosažení mladé dospělosti bývá spojeno s větší sebejistotou, sebedůvěrou a vědomím vlastních sil a kompetencí. Mladý dospělý by neměl nadměrně pociťovat vinu a být příliš sebekritický. Zároveň je důležitý realistický odhad vlastních sil a kompetencí. Rozvoj sebejistoty plyne z rozvoje schopností. Možný rozvoj schopností je částečně determinovan biologicky - vlohami. Na pociťovanou sebejistotu mladého jedince má vliv také jeho předchozí zkušenost, dětství, styl výchovy.

Kreativita

Každý dospělý je jistým způsobem kreativní, vyjádření kreativity závisí částečně na vlohách a individuálním zaměření jedince. Kreativita není osvojena učením, jde o využití divergentních postupů myšlení. Kreativitu v mladé dospělosti blokuje především orientace na výsledek.

1.2. Socializace a sociální vazby

V mladé dospělosti by měl být jedinec již odpoután od zahleděnosti do vlastní osoby, typické pro pubertální období a adolescenci. Mladý dospělý se stará, kromě vlastního prospěchu, také o prospěch svého partnera, přátel, komunity, okolí. Zvyšuje se diverzifikace jedinců a jejich zájmů, rozdíly mezi vrstevníky jsou větší než v předchozích

etapách. Mělo by docházet k utvrzování získané identity dospělého jedince, ztotožnění se s rolí dospělého.

V západní společnosti mluvíme o liberální socializaci (Arnett, 2002). Ta je charakteristická velkým množstvím možností a zdrojů. Socializace může probíhat mnoha způsoby, nejsou stanoveny postupy, šablony, které by bylo nutno naplnit. Prosazuje se individualismus ve volbě vlastní životní cesty, není již tak předurčena jako v minulých dobách.

Mladí lidé jsou podle výzkumů více ohroženi samotou než v předchozích generacích. Dále je také popisováno menší uznání autorit současnými mladými dospělými (Twenge, 2006). Dle Vágnerové (2007) je potřeba sociálního kontaktu základní potřebou mladého dospělého jedince.

Osamostatnění se od primární rodiny: Lacinová et al. (2016, s. 15) popsali, že: „*mladí dospělí nejčastěji opouští domov svých rodičů skutečně přibližně ve 24 letech (ženy) nebo ve 25 letech (muži)*“. Věk osamostatnění se od primární rodiny souvisí také s dalším studiem po dokončení středního vzdělání. Kohoutová a Nývlt (2014) uvádí, že roste počet mladých dospělých ve věku 25-29 let, kteří žijí ve společné domácnosti s rodiči.

Přátelství: Jednou z dimenzí intimity je také intimita přátelská. V mladé dospělosti se předpokládá, že jedinec navázal několik přátelských, stabilních vztahů. Kromě těchto hlubších vztahů mívá obvykle navázanu také variabilní síť povrchnějších kontaktů. Pojetí přátelství v dospělosti se liší u mužů a žen. Přátelské vztahy však hrají menší roli, protože nejsou podstatné pro založení rodiny. Naproti tomu Furman (2002) uvádí, že partnerství a blízké přátelství mají pro mladé dospělé podobný význam, jsou zdrojem opory.

Morálka: Odvíjí se od předchozího vývoje jedince, jeho rodinného prostředí, puberty a adolescence. Mladý dospělý již mívá zafixovaný určitý systém norem. Význam těchto norem závisí na žité skutečnosti. Na počátku mladé dospělosti se jedinec vymaňuje z okovů kontroly rodičů, stává se svobodnější v myšlení, rozhodování o činech, ale také v odpovědnosti za ně. Mladý jedinec se může na základě svého posouzení rozhodnout, zda normy dodržovat či nedodržovat, které normy přijmout a nepřijmout, a za takové rozhodnutí později nést případné následky.

Práce: Budování kariéry je součástí osobního rozvoje mladého dospělého. Mladý dospělý by měl mít pocit užitečnosti svého konání. Člověk prací zlepšuje své životní podmínky,

aniž by tak činil na úkor dalších členů společnosti. Zaměstnání má tedy dvě funkce. Za prvé, začleňuje jedince do společnosti, svým konáním zlepšuje své vlastní životní podmínky a zprostředkovaně, odvodem daní a pojistného, zlepšuje také životní podmínky ostatních osob. Za druhé, přispívá k seberozvoji, sebehodnocení, sebepoznání a uspokojuje některé psychické potřeby. Vágnerová (2007, s. 49-50) uvádí některé základní psychické potřeby mladého člověka, které profesní role může uspokojovat: „*Potřeba změny, nových zkušeností, rozvoje kompetencí, sociálního kontaktu, smyslu života, seberealizace, samostatnosti.*“ Zaměstnání je prostředkem, jak některé tyto cíle naplňovat, a proto je důležitou součástí socializace jedince. Může také být důležitou součástí osobní identifikace. Pracovní kolektivy v některých typech zaměstnání jsou také významnou sociální skupinou, do které se jedinec začleňuje nástupem do zaměstnání. Mladá dospělost přináší pro jedince na trhu práce paradoxní situaci - na jednu stranu jsou zaměstnavateli ceněni pro energii, nadšení, dravost, na druhou stranu postrádají zkušenosti, praxi, mladé ženy často také čelí otázkám, jak dlouho plánují zaměstnání, vzhledem k očekávané mateřské roli, vykonávat.

1.3. Hra u dospělých

Také v období mladé dospělosti mají hry své místo, mohou navodit pocit uvolnění, pomoci s ventilací různých negativních prožitků, které v sobě jedinec uchovává přes den, posílit představivost a kreativitu, mohou pomáhat s tvorbou a udržení pozitivních vztahů. Hra dospělých nabývá podoby zájmů a koníčků provozovaných ve volném čase. Rozšiřuje se vnímaný obsah slova hra, zvyšují se finanční možnosti jedinců do her investovat, ale vzhledem k profesnímu životu a zakládání rodiny se často snižuje množství času, které mohou mladí dospělí hrou (eventuálně koníčkem) strávit.

1.4. Somatický stav

Mladá dospělost je období, kdy je jedinec na vrcholu fyzických sil (Millová in Blatný, 2016; Štefanovič & Greisinger, 1985). V současné době se setkáváme s rostoucí morbiditou i polymorbiditou i u této věkové skupiny, stále však převažují úmrtí způsobená úrazy či nehodami, nad úmrtími způsobenými dlouhodobými či akutními onemocněními.

Dnešní generace mladých dospělých bude dle britské charitativní organizace Health Foundation pravděpodobně první moderní generací, která na tom bude ve středním věku

zdravotně hůře než generace jejich rodičů (Morgan, 2020). Negativně ovlivňuje zdravotní stav například nedostatek jistot - nejistá budoucnost, nestabilní zaměstnání, nedostupné bydlení, rozpad sociálních vazeb.

2. Teorie vývoje

2.1. Eriksonova kategorizace vývoje

Erik Erikson vymezil 8 stádií lidského vývoje, která pokrývají celý život jedince od narození po zánik. Šesté stádium se vztahuje k období mladé dospělosti.

Dilema rané dospělosti nazýval intimita proti izolaci. Cílem mladé dospělosti je schopnost navázat a udržovat důvěrný citový vztah s druhým člověkem (Erikson, 2002 in Kalina, 2013). Jde o pokračování konfliktu z adolescence, kdy jedinec musel vydobýt svou identitu (v protikladu s konfuzí rolí). Nyní je jeho identita podrobena další zkoušce - intimitě. Intimita v Eriksonově pojetí znamená důvěrnou blízkost další osoby, hodnotný milostný vztah mezi mužem a ženou. Je to připravenost jedince odevzdat se v citu partnerství, a to i přes výrazné omezení vlastní osoby, jejích potřeb.

Erikson uvádí: *„Rozvoj pohlavnosti v tomto období závisí na schopnosti vyvíjet orgasmickou potenci zbařenou všech pregenitálních překážek natolik, že pohlavní libido je vyjádřené v heterosexuální vzájemnosti...“* (Erikson, 2002, s. 65)

Intimita je tedy realizována jako vzájemnost orgasmu s milovaným partnerem opačného pohlaví, s nímž jsme schopni a ochotni si vzájemně důvěřovat a reagovat na cykly práce, plození tak, aby byla i potomstvu zajištěna všechna stádia uspokojivého vývoje (Erikson, 2002). Nesmíme však na úkol mladé dospělosti nazírat pouze v kontextu jedince nebo dyády. Nejde pouze o sexuální záležitosti. Je nezbytnou součástí kultury, spolupráce, soutěživosti. Eriksonův koncept je více než 70 let starý. Proto z hlediska tehdejšího společenského úzu a kontextu Erikson neanalyzoval tyto procesy u homosexuálních párů.

Pokud je jedinec v takovém vztahu zklamán, může být obrannou reakcí distance. Distance je pohotovost k izolaci. Izolace je v podstatě snaha jedince vyhnout se blízkosti, především z důvodu možné ztráty vlastního já (Erikson, 2002). Izolace pak vede k ponoření se do vlastního nitra, distancování se od vztahů, osob a světa. Může mít také podobu vytvoření imaginárního světa či také, v kontextu dané problematiky, pohroužení se do jiných, alternativních světů a realit, kterými mohou být počítačové hry. Izolace se může projevit, i pokud jedinec naváže vztah. Může být vybudována pseudointimita, klamná blízkost, její iluze (Farková, 2009).

Vznik distance a následné izolace nemusí být podmíněn pouze osobní zkušeností s partnerským vztahem, ale také zprostředkovaně, například dětstvím a dospíváním v dlouhodobě dysfunkční rodině s maladaptivními vzorci chování.

Problémem tohoto období je, že jak intimita, tak izolace jsou prožívány s týmiž lidmi. Existují také partnerské vztahy, které jsou v podstatě izolací ve dvou. Takový vztah chrání oba účastníky před nutností čelit dalšímu vývoji, zároveň ale vede k akceptaci obou aktérů společnosti. Toto odevzdání se je realizováno ve dvou rovinách. První rovinou je odevzdání se ve vztahu k druhé osobě, partnerovi, druhou rovinou je potlačení vlastních potřeb z důvodu péče a zajištění potomstva.

Erikson, vizionářsky, uvádí existenci prodloužené adolescence, kterou popisuje jako typickou pro industrializované země. V této fázi nejde o vytvoření, ale spíše o testování, dotváření a zkoumání již získané identity.

V kapitole o partnerských vztazích hráčů je tento koncept dán do souvislosti s hraním her.

2.2. Proměny mladé dospělosti

2.2.1. Koncept vynořující se dospělosti

Koncept vynořující se dospělosti vznikl jako reakce na pomyslné rozvolnění hranic mezi adolescencí a mladou dospělostí. Mnoho osob mezi 20-30 lety dnes nespĺňuje kritéria pro dospělost - neuzavřeli sňatek, nemají vlastní děti, bydlí u rodičů, na kterých jsou z důvodu studia více či méně finančně závislí. Tyto znaky byly ještě v době socialismu považovány za základní znaky dospělosti.

Novou etapizaci vývoje navrhovali například Arnett a Tebr v roce 1990, nebo později pouze Arnett v roce 1994. Jejich pojem *emerging adulthood* se v českém prostředí ustálil jako „*vynořující se dospělost*“. Toto období je v dnešním světě charakterizováno vysokou proměnlivostí, variabilitou a výběrem možností. Je to období svobody, experimentů takřka ve všech oblastech života. Jak uvidíme, vynořující se dospělost se stala tématem především v zemích, které označujeme jako vyspělé industriální nebo postindustriální,

typicky spadají do západní euroamerické kultury jako jsou evropské země a volně přiřazená Austrálie a Japonsko. Nicméně jak bude také uvedeno níže na příkladech, musíme brát v potaz americký kontext konceptu.

Arnett (2000) uvádí, že v období vynořující se dospělosti se osoba vyznačuje poměrně stabilním psychickým zdravím, optimismem, ale na druhou stranu vysokým rizikem pro depresivitu, poruchy chování a sociální variabilitou. Jako spodní věkovou hranici vynořující se dospělosti zvolil Arnett (2000) věk 18 let.

Znaky vynořující se dospělosti (Arnett, 2004)

Doba zkoušení různých možností, zejména v lásce a práci

V období vynořující se dospělosti se můžeme setkat také s fenoménem zkoušení různých typů partnerských vztahů a sexuálních zážitků, stejně tak jako s experimentováním na poli práce, pracovních pozic a příležitostí (Arnett, 2004). To je umožněno nízkou mírou rodičovské kontroly a nízkým společenským tlakem k založení rodiny a jejímu zabezpečení. Část mladých dospělých žije samostatně, odstěhovala se od rodičů, ale nežije ani s partnery.

Prozkoumávání identity (identity exploration)

Mladí lidé mohou zkoumat různé oblasti svého budoucího života, především pak oblast práce a partnerství. Tím si ujasňují svou identitu a další očekávání (Arnett, 2001).

V tomto období nejsou mladí lidé již tolik závislí na rodičích jako v období adolescence, ale zároveň ještě nemají tolik závazků, a proto mají možnost zkoušet a experimentovat s možnostmi práce, vztahů a různými způsoby života. Sám Arnett si všimá, že tento rys, který on připisuje mladé dospělosti, připisoval Erikson období adolescence, kterou spojoval s utvářením vlastní identity. V díle z roku 2006 Arnett specifikuje poznání vlastní identity v souvislosti s partnerskými vztahy, čímž se vymezil vůči Eriksonovi (1967), který považoval ustálenou identitu za důležitý prvek pro utvoření vztahu.

Nestabilita (instability)

Nestabilita v kontextu tohoto modelu je chápána jako časté změny bydliště (Arnett, 2006). Mnoho studentů mění několikrát během vysoké školy bydliště, po dokončení se mohou

vracet na čas zpátky k primární rodině. Musíme však vycházet z toho, že jde o amerického autora a sociokulturní podmínky jsou odlišné od České republiky. Jako nestabilitu můžeme také vnímat neurčitost životního příběhu generace - neexistuje striktně omezený počet možností dalšího života jako v minulosti.

Zaměření na sebe (self focused)

Arnett (2004) popisuje mladou dospělost jako období, kdy se jedinec nejvíce zaměřuje na sebe. Lidé již nejsou omezeni pravidly rodiny a školy, jejich chování není tolik regulováno okolím, obvykle již nejsou pevnou součástí původního rodinného systému. Zároveň ale ještě nejsou omezeni závazky a okolnostmi, které nastupují po 30. roku života a opět vyžadují přizpůsobování se a upozadění vlastních potřeb (rodičovství, manželství, později péče o stárnoucí příbuzné). Mladý člověk se učí být nezávislý a samostatný, což je faktor nezbytně nutný k pozdějšímu přijetí závazků v práci i vztazích. Dochází k upevnění autonomie (Arnett, 2006). Zaměření se na sebe není negativním jevem, ale stupněm vývoje, který pokud je dočasný, je nezbytný pro vývoj a porozumění vlastním potřebám. Nejde však o sebestřednost typickou pro pubertu a adolescenci, v mladé dospělosti již jedinec bere ohledy na ostatní osoby, je empatičtější.

Pocit mezi (feeling in between), období přechodu - ani adolescence, ani dospělost

Vynořující se dospělost není ve své podstatě vývojovým stádiem s pevně ohraničeným časovým kontextem, tak jak známe tradiční vývojové fáze v ontologické vývojové psychologii, ale spíše reflektuje nejasnou hranici mezi adolescencí a mladou dospělostí. Pojímá přechod z adolescence do dospělosti jako proces, který není kontinuální. Jedinec může intermitovat, vracet se k adolescenci a jejím vzorcům i v době, kdy dosáhl některého z bodů rané dospělosti, a opětovně v ní setrvat. Důvodem takového chování může být nejistota, pokus o navrácení se do jisté, známé role v případě nebezpečí, nejistoty. Na tomto místě je dobré říci, že to, nakolik se cítí jedinec dospělý, může pramenit z jeho vlastních představ a sebeposouzení, ale také můžeme stanovit kritéria, která jsou považována za zásadní pro vstup do dospělosti. Dle Arnetta (2004, s. 15) jsou to tato:

Nezávislost v rozhodování

Rozhodování není nadměrně ovlivněno dalšími osobami a jejich vlivem. Jedinec je schopen posoudit informace samostatně, kriticky vyhodnocovat jejich důvěryhodnost,

obsah, spojovat je, vytvářet soudy. Zároveň je schopen přijímat názory a pohledy osob v okolí.

Finanční nezávislost

Finanční nezávislost je jedním z důležitých normativních znaků mladé dospělosti, protože umožňuje větší osamostatnění se od rodičů. White (2002) uvedl ve své kvalitativní studii zaměřené na australskou populaci mladých dospělých ve věku 18-25 let, že ti, kteří zůstávají z nejrůznějších důvodů bydlet se svými rodiči, uvádějí, že rodiče k nim přistupují ambivalentně - jak jako k dítěti, tak jako k dospělým. Rodiče také nemusí postupovat ve svém jednání konzistentně.

Přijetí zodpovědnosti za sebe samého

Přijetí zodpovědnosti za sebe samého je důležitou součástí přijetí dospělosti. Přijetí zodpovědnosti úzce souvisí s dalšími, výše popsányými kategoriemi.

Možností (possibilities), kdy se naplňují touhy a kdy je jedinečná příležitost změnit svůj život

Možnosti pomáhají naplňovat touhy a změnit svůj život. Období vynořující se dospělosti, jak už bylo popsáno výše, je obdobím svobody. Budoucnost je otevřená, rozhodnutí jedince nejsou determinována tolika vlivy jako v předchozích obdobích, ani tolika, kolika budou ovlivněny později. To vede k velkým očekáváním a nadějím, mladí lidé jsou v této době zaměřeni na budoucnost (Arnett, 2004). Vytvářejí si ideální scénáře pro život, ať již v rovině pracovní či osobní. Možnosti, kterými mladí lidé disponují, nebo které nakonec vyzkoušejí, jsou ovlivněny sociokulturním prostředím, ekonomickou situací jedince a jeho rodiny či zvyky rodiny. Představy o dalším směřování života mladých lidí bývají obvykle optimistické, často je srovnávají se svou referenční rodinou. Srovnávání vůči referenční rodině může být pozitivní, či vymezující se. Je ale zajímavé vnímat rozdíl, že zatímco mladí lidé vnímají svou osobní budoucnost obvykle poměrně optimisticky, tento pohled se nepřenáší na kolektivní zkušenost. Pohled na budoucnost celé generace, které jsou součástí, je spíše neutrální, pesimistický nebo dokonce cynický (Arnett, 2004). Jako by osobní štěstí mnoha jedinců nemělo vliv na celkové štěstí v budoucnu.

Na základě specifických znaků rané dospělosti vyvinul Arnett jako autor konceptu spolu s Colwellem sebesuzovací škálu Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood

(IDEA). Kromě výše popsaných položek obsahuje ještě škálu Other-focused, která měří zaměření na ostatní osoby kromě sebe sama.

Koncept vynořující se dospělosti, pojem vývojové psychologie, je úzce provázán s jevem nazývaným dekonstrukce mládí, který je obsahem zkoumání moderní sociologie. Vztahuje se ke generacím X, Y, Z. Jejich popisu se věnujeme níže. Tento jev popsali koncem 90. let Wallace a Kovatcheva. Koncept polemizuje s dosavadním postojem k mládí, který vznikl jako jednoznačné kategorie a koncepce v industriální společnosti. Mládí bylo pojímáno jako uniformní kategorie. Postmodernismus tento pohled narušuje. Vzrůstá vliv individualismu, snižuje se participace v občanské společnosti a roste heterogenita společnosti. Tím se také dříve uniformní kategorie mladé dospělosti stává heterogennější. Mládí získává tolik různých podob, že jej nelze jednoduše zařazovat do jednotného konceptu. (Wallace & Kovatcheva, 1998).

2.2.2. Deprese přechodu do dospělosti

Ačkoliv bývá mladá dospělost popisována jako období optimistické, vedoucí k rozvoji jedince, především vlivem sociologických změn se můžeme setkat také s úzkostnými či depresivními emocemi spojenými s přechodem do dospělosti.

Deprese přechodu do dospělosti bývá svým počátkem lokalizována výskytem mezi 18. a 26. rokem (Reinherz et al., 2003). Kuwabara et al. (2007) udávají, že čtvrtina respondentů ve věkové kategorii 18-25 let měla v tomto období zkušenost s kratší či rozsáhlejší depresivní epizodou. Výzkum byl kvalitativní a zahrnoval 14 respondentů.

Stejně jako autoři (Kuwabara et al., 2007) se domnívám, že tento jev může mít úzkou souvislost s jevy popsanými v konceptu vynořující se dospělosti. Pojetí dospělosti v postmoderně na jednu stranu umožňuje větší flexibilitu, variabilitu voleb, na druhou stranu je však spojeno s vyššími nároky na sebeidentifikaci. Mladí dospělí zažívají také pocit finanční nedostatečnosti, pocity odcizení se a především silný pocit neukotvenosti, nestálosti. Jsou rovněž pod silným tlakem společenských vlivů, které na jednu stranu apelují na seberozvoj, sebeprosazení, individualismus a na druhou stranu, v zájmu přežití a udržení společnosti, požadují socializaci jedince, byť v liberálnějším pohledu. Leach a Butterworth (2020) uvádějí, že deprese v rané dospělosti je spojena s absencí partnerského vztahu v tomto období, případně s pocíťovanou nízkou podporou ve vztahu a častými konflikty. Výzkum byl realizován v Austrálii na mladých dospělých ve věku

20-24 let. Nelson a McNamara Barry (2005) popsali ve svém výzkumu tři hlavní příčiny depresivní symptomatologie v tomto období, přičemž jedním z nich bylo navazování a ukončování vztahů, které dává zakoušet pocitu separace.

Kessler již v roce 1998 uvedl, že: „*Některé důkazy naznačují, že riziko deprese v této věkové skupině se za poslední půlstoletí významně zvýšilo, zatímco věk při prvním nástupu symptomů se snížil.*“

Jednou z otázek je, jaké jsou skutečné důvody této proměny. Za prvé, bychom měli uvažovat o tom, jak se změnila společnost. Od 60. let se zvyšovala osvěta o duševních poruchách, přestaly být záhadnými, mystickými obrazy, a do jisté míry se staly předmětem všeobecného zájmu. Vyšší akceptace a ochota o potížích mluvit vede k otevřenějšímu vyjadřování mladých dospělých k tématu duševních potíží. Za druhé, musíme uvažovat také o výše popsaných změnách společnosti a jejích nároků na mladé jedince, které jsou ale spojeny s minimálními garancemi. Mladí lidé získali svobodu, vymanili se z tradičního pojetí rodiny, kdy přecházeli z primární rodiny rovnou do manželského svazku, který byl nerozlučitelný. Tím ale také vznikla nejistá období, kdy jedinec není ani členem primární rodiny, ani nezaložil svou vlastní rodinu. Moderní rodina je navíc ze své povahy křehká. Za třetí, se může u mladých lidí vyskytovat nejistota plynoucí z možnosti takřka neomezených voleb. Ve výsledku může takový výběr jedince spíše paralyzovat a vyvolávat úzkostné a depresivní stavy.

Výzkum prokázal, že deprese a úzkost prožívané v rané dospělosti mohou narušit dosahování normativních milníků. Studie zkoumala dopady poruch duševního zdraví v raném věku na navazování a stabilitu partnerských vztahů a plození dětí (Leach a Butterworth, 2020).

2.2.3. Mladí dospělí dnes aneb Generace Y a Z

Mladá dospělost je hned po adolescenci a pubertě doba, kdy se generační rozdíly zobrazují nejvíce. V posledních letech si společnost zvykla označovat generace přiřazením písmene abecedy. Musíme si však uvědomit, že nelze generaci generalizovat. Česká společnost je různorodá, a stejně tak jsou různorodé veškeré generace. Každá generace je ovlivněná určitou generační zkušeností v době jejich mládí, která má dopad na její další vývoj - sametová revoluce, hospodářská krize v roce 2008, uprchlická krize,

klimatická krize, koronavirová pandemie. Generační zkušenost jedince není všudypřítomná, objevuje se pouze na úrovni zkušenosti v určité sociální situaci.

K tomu Mannheim (1991) uvádí, že generace nelze pojímat jako konkrétní, ucelené skupiny, jako je tomu například u rodiny. Ostré hranice jsou často vymezeny autoritativně. Generace bývá prezentována svými typickými představiteli, kteří charakterizují její chování v dané oblasti. Na jedné straně jedince zařadí do určité generační straty jeho věk, na druhou stranu je potřeba zohlednit pocity jedince a míru jeho identifikace.

Jako generace Y je označována kohorta osob narozených mezi léty 1983 a 1994. Bývají označováni také jako mileniálové. U generace Y nevidíme rozdíl v životních hodnotách proti předchozím generacím, rodina si stále udržuje vysoký hodnotový status. Na rozdíl od předchozí generace, X, ale vyžadují více zábavy. Vzhledem k výše uvedeným charakteristikám nemají problém například s půjčkou peněz, často na zábavu.

Dalším výrazným znakem této generace je vysoká flexibilita. Naproti této charakteristice pak ale stojí data z výzkumu z Harvardu, která udávají, že více než polovina generace mileniálů (generace Y) je nespokojena s konzumní společností a ekonomickým kapitalismem (Červenka, 2016). Je však třeba chápat, že kapitalismus jako takový nemá pouze jednu podobu a jeho chápání se mění v různých generacích - kapitalismus je sociálně konstruován. Mileniálové jsou nespokojeni s podobou kapitalismu, jaký byl vybudován doposud a jak jej mohli poznat svou generační zkušeností. S tím částečně může souviset odklon od materialismu, mileniálové jsou výjimeční svou snahou zakoupit výrobky s ekologickou nebo sociální výhodou, a to i za cenu vyšších nákladů. Kromě toho je spotřební chování ovlivněno také menší potřebou věc vlastnit a naopak větší ochotou půjčovat, sdílet (Červenka, 2016).

U generace mileniálů je popsáno odkládání první sexuální zkušenosti do pozdějšího věku. Paradoxně, ačkoliv jsou mladí lidé sexuálními podněty obklopeni, narůstá významně počet mladých osob, které sexuálně nežijí. Tento jev bývá připisován strachu z intimity a také tlaku sociálních sítí. Sociální sítě nabízejí obrázek zkreslené reality plný vypracovaných lidských těl s dokonalými křivkami. Mladí lidé tak mohou být stresováni všudypřítomností těchto obrazů, a frustrace z jejich tělesné stavby může vést k odmítání

sexuality. Další jevy s tímto spojené jsou menší zájem o okolní svět, hektický životní styl a stres.

Generace mileniálů je první, která se pohybuje v online světě nepřetržitě. To má přímý dopad na mezilidskou komunikaci, mladí lidé sdělují informace, zážitky i zkušenosti pomocí technologií. Tato skupina bývá popisována jako zaměřená na život teď a tady, jako generace, která neplánuje budoucnost.

Někdy je z této generace ještě vydělována zvlášť generace narozená po roce 2004. Tito mladí lidé jsou v současné době teenageři, kteří jsou již naprosto přizpůsobení životu v online prostoru. Mohou být nazýváni také digitální domorodci.

Mladší část generace Z bývá popisována jako méně hedonická a lépe vychovaná než generace předchozí. Zároveň jsou mnohem osamělejší, sklíčenější. Tyto potíže trápí dospívající mnohem více než problémy nadměrného užívání alkoholu či nechtěných těhotenství. Jako příčina těchto obtíží bývají udávána sociální média, která paradoxně zvyšují pocit osamělosti a izolace. Bez povšimnutí by také nemělo zůstat, že mladá generace Z si vysoce cení dobrých známek a touží po akademickém úspěchu. To se může zdát v rozporu s generacemi předchozími, ve kterých význam formálního vzdělání spíše klesal.

Jedním ze znaků proměn mladé generace je prodlužování doby studia. Ve věkové kategorii 25-29 let se formálně vzdělává 15 % osob (Kohoutová & Nývlt, 2014). Formální vzdělávání však nemusí být pouze v rámci denního studia a nevypovídá nic o výdělečné aktivitě vzdělávajících se osob.

Společným jmenovatelem mladých dospělých osob je vědomí jakési permanentní krize - ekonomické, sociální, ekologické. V souvislosti s ekologickou krizí se stala světoznámou mileniálka Greta Thunberg, narozená v roce 2003. Nicméně pocit krize doléhá na tuto generaci dlouhodobě, s čímž může souviset vyšší riziko propuknutí psychického onemocnění a také zhoršení somatického stavu. Dalším společným znakem generací Y a Z je potřeba reálnosti. Mladí lidé nechtějí být cílovou skupinou určité reklamy, chtějí být součástí.

3. Partnerské vztahy v období mladé dospělosti

Partnerství má stěžejní význam v životě mladého dospělého jedince. Váže jedince k různým sociálním skupinám, stává se součástí osobní identity (Vágnerová, 2007). Je důležitý také pro upevnění sociální pozice mezi vrstevníky i v širší společnosti. Navázání uspokojivého intimního vztahu a schopnost jeho udržení považují někteří autoři za znak mladé dospělosti (Beyers & Seiffge-Krenke, 2010). Tito autoři považují kvalitu romantických vztahů za hlavní odlišnost od fáze adolescence či vynořující se dospělosti - vztah je bližší a důvěrnější, na rozdíl od fáze vynořující se dospělosti již neslouží především k prozkoumání vlastní identity. Kohoutová et al. (2019, s. 38) uvádí: „*Základním cílem prvních partnerských vztahů je rozšířit sebepojetí o budoucí roli sebe jako partnera a získat sebedůvěru ve vlastní schopnosti v oblasti partnerství.*“

Podle výzkumů žije v České republice 21 % osob ve věku 20-24 let v partnerství, ve věkové skupině 25-29 let to je již 50 % (Kohoutová & Nývlt, 2014). Dle Zprávy o rodině 2020 (Kuchařová et al., 2020) považují partneři stále za nejvýznamnější atribut úspěšného dlouhodobého vztahu nebo manželství věrnost. Ta se vysoce umísťuje také v jiných studiích. Jako druhou nutnou okolnost popisují respondenti toleranci.

Naopak, jak uvádí studie: „*Zcela upozaděny jsou kdysi významné faktory jako sociální a náboženská příslušnost, což odpovídá sekularizované a rovnostářské české společnosti.*“ (Kuchařová et al., 2020, s. 25). Tato zpráva však není specifická, co se týká věkových kategorií.

Partnerství v mladé dospělosti v současné společnosti jsou ovlivněna mnoha trendy, některé z nich, jako specifika Generací Y a Z, byly popsány výše. Postmoderní společnost dává v otázce partnerských vztahů velkou svobodu. Přiklání se k vůli jedince, velké množství původních normativů není vyžadováno (svatba, brzké plození dětí, žena v domácnosti a muž jako živitel rodiny). Lidem je ponechána svoboda volby ohledně uspořádání jejich partnerství, což je na jednu stranu výhodné, protože lidé mohou měnit konstelace a uspořádání partnerství dle potřeby a aktuální situace, na druhou stranu může být zdrojem nejistoty. Klade také vyšší nároky na komunikaci v páru. Z hlediska partnerství můžeme opět mluvit o pocitu „mezi“ zmíněném u konceptu vynořující se dospělosti. Mladí dospělí lidé vstupují do dlouhodobých vztahů, které ale nestvrzují sňatkem, nebo navazují povrchnější, krátkodobé vztahy. Je to také oblast zakoušení

nového, testování možností. Není výjimkou, že partnerství v tomto období slouží k upevňování představy o optimálních vlastnostech a podobě stálého životního partnerství.

3.1. Výběr partnera

Snaha objasnit principy volby životního partnera je dlouhá. Myšlenky a teorie o výběru správného partnera se linou napříč kulturami, a až do nedávné doby se zakládaly především na tradicích a vypozerovaných vzorcích u kvalitních i nekvalitních vztahů. Výběr partnera dle individuální náklonnosti, při kterém nehraje roli žádný strukturální faktor, se dle Willa (2006) nazývá postmoderní. Vzhledem k omezenému rozsahu této kapitoly se budeme zabývat pouze tímto pohledem, který v naší společnosti drtivě převládá. Problematiku lze v současnosti zkoumat v rovině sociální, psychologické i elektivní.

Představy o partnerství se vyvíjejí již od dětství a jsou částečně odrazem vztahů s rodiči a sourozenci (Venglářová, 2008). Vliv rodiny bývá popisován jako srovnávací nebo odstrašující - pokud měl mladý jedinec dobrý vztah s rodinnými příslušníky opačného pohlaví, používá jej jako vzor, referenční rámec při hledání svého životního partnera.

Dle psychoanalytických teorií se nevědomé motivace promítají do vyhledávaných vlastností partnera. Freud (Fonagy & Target, 2005) rozlišil dva typy výběru partnera - v první řadě se jedná o citovou náklonnost k typu osobnosti, která by nahrazovala matku či jinou primární pečovatelskou osobu. Takovou formu nazýval závislostní. Cílem takové volby není primárně partnerský vztah, ale opětovné nalezení rodičovského objektu. Tato forma je častější u žen. V druhém případě se jedná o narcistický výběr partnera - člověk miluje na svém partnerovi to, čím je, a identifikuje se s těmi částmi osobnosti, které by sám chtěl vlastnit. Tato forma je častější u mužů.

Murstein (1976, in Kratochvíl, 2005, s. 93-95) vytvořil teorii, ve které hrají hlavní roli při výběru partnera podněty, hodnoty a role. Ve fázi podnětu působí partner svou přitažlivostí, vzhledem a chováním. Komponenty, které působí na druhého se odvíjejí od preferencí. Ve fázi hodnoty dochází k přechodu od působícího podnětu k zaměření na podobnost s partnerem. Partneři si vyměňují informace a porovnávají je se svými hodnotami, zjišťují míru shody. Na základě toho přecházejí do fáze kompatibilních rolí, kdy zjišťují, zda mohou vytvořit role, které by se vzájemně doplňovaly a uspokojovaly potřeby. Murstein uvádí, že je vždy reflektován princip vyvážené výměny.

Nesmíme také zapomínat, že výběr partnera ovlivňují předešlé zkušenosti s partnerským životem a vztahy. Člověk se nevědomě snaží na rovině partnerské vyřešit neuzavřené emocionální problémy dětství (De Angelis, 1995).

Qualtrics (2005) uvádí, že mileniálové na partnerovi oceňují humor a intelekt. Stejně jako předchozí generace pak považují za důležité také finanční zabezpečení a psychické a fyzické zdraví. O tom, co je pro hráče závislé na počítačových hrách z hlediska výběru partnerů a udržení vztahu důležité, budou pojednávat kazuistické práce.

3.2. Láska

Není rozšířenějšího námětu a tématu v kultuře naší civilizace než láska. Je jedním z ústředních témat lidského života a lidské tvořivosti. Láska je považována v našem sociokulturním rámci za základ partnerského vztahu, jeho navázání a udržování. Pohled na ni se mění s věkem, získanými zkušenostmi, je utvářen osobní zkušeností, představami. Láska je dle některých autorů, například Dallaire (2009, s. 23) „*citové hnutí zaměřené na člověka*“.

Psychologický slovník však uvádí definici, která Dallairovu definici popírá v tom smyslu, že definuje explicitně lásku ve spojitosti se zaměřením na člověka: „*kladný, silný emocionální vztah k jiné osobě, ideji, věci i k sobě samému; objekt lásky má vždy vysokou citovou hodnotu; má nespočet podob od lásky partnerské, rodičovské, přes lásku k poznávání ve vědění a k altruistickým morálním hodnotám*“ (Hartl & Hartlová, 2000, s. 289).

Nakonečný (2013, s. 321) definuje lásku jako „*párový citový vztah mezi jedinci opačného pohlaví, jehož podstatou je genotropismus, instinktivní sexuální atraktivita mezi jedinci opačného pohlaví, výběrová a kultivovaná, která původně vystupovala ve funkci rozmnožování, posléze převážně jako hedonicky orientovaná návyková apetence. Za normální erotickou lásku se dnes považuje také vazebný vztah k jedinci stejného pohlaví.*“

Pokud bychom pátrali po neurálnější definici lásky, můžeme využít pohled Laustera (1994), který popsal lásku jako: „*centrální duševní děj nepodléhající rozumu*“.

Karsten (2006) popsal lásku jako dynamický, stále se měnící systém soustavu, která je složená ze tří systémů: kognitivní systém, afektivní systém a chování.

Těchto pět vybraných definic je jen drobným výčtem snah definovat cit tak komplexní jako je láska. Tři z pěti definují zaměření lásky k objektu, člověku. Čtvrtá definice zcela opomíjí zaměření lásky k člověku, ale pojímá ji širěji. V podstatě je mnohem neutrálnější než předchozí definice. Nedefinuje přesněji, co je láska, pouze jí přisuzuje místo v duševních dějích. Také Karsten (2006) popisuje lásku jako jev, soustavu. Na rozdíl od ostatních teorií jí přisuzuje proměny v průběhu času.

V této práci se omezíme na popis a definici lásky partnerské, ačkoliv jsme si vědomi, že se jedná o poměrně úzkou výseč tématu. Podoba lásky je silně ovlivněna kulturním kontextem, ačkoliv jde o cit lidsky univerzální. V naší civilizaci je subjektivně závislá na partnerech.

Láska není lineární proces, prochází krizemi, mění se v závislosti na životních změnách. Nyní si představíme dvě teorie, které pojednávají o lásce jako ději a snaží se konkrétně popsat její podoby a komponenty.

Erich Fromm

Nejnámějším autorem, který se zabýval fenoménem lásky je Erich Fromm. Ten lásku rozčlenil do několika kategorií - mateřskou, bratrskou, erotickou, sebelásku a lásku k bohu. Jako dominantní v partnerském vztahu označuje erotickou formu lásky (Fromm, 1966). Tuto podobu lásky definuje jako: „*touhu po úplném splynutí, po spojení s druhým člověkem, které je ve své povaze exkluzivní a ne univerzální*“ (Fromm, 1966, s. 44). Nicméně Fromm nevyklučuje přítomnost dalších typů lásky ve vztahu. Významným faktorem Frommova díla je rozlišení mezi zamilovaností, jako prožitkem náhlé intimity, a láskou. Poukazuje na skutečnost, že k dosažení lásky je potřeba osobnostní přeměny obou aktérů. Partnerská láska vzniká na základech pokory, odvahy, víry a kázně, je jakýmsi druhem umění. Oproti ostatním typům lásky, tak jak je Fromm popsal, se partnerská láska vymyká svou výlučností k objektu (Fromm, 1966). Nebezpečné je však zaměnit výlučnost partnerské lásky k bezpodmínečnému připoutání se k partnerovi, které evokuje závislý vztah.

Pohlavní touha nemusí dle Fromma být stimulována pouze láskou, ale také pouze fyziologickou potřebou, snahou ventilovat napětí, přáním dobývat nebo být dobýván či dokonce přáním ublížit či zničit.

Další Frommovou významnou myšlenkou je, že láska není pouze pomíjivý cit, ale akt vůle. To znamená, že lásce se dá učit. Sám Fromm (1966, s. 47) ale píše: „*Vzhledem k tomu, že všichni jsme jedno, můžeme každého milovat stejným způsobem ve smyslu bratrské lásky. Ale vzhledem k tomu, že jsme všichni různí, erotická láska vyžaduje specifické, vysoce individuální prvky, které mezi některými lidmi existují, nikoliv však mezi všemi.*“

Triangulární teorie lásky - Sternbergův koncept

Sternberg popisuje ve své teorii tři prvky, které jsou součástí lásky - intimita, vášně a závazek. Každá z těchto komponent je sama o sobě také převládající komponentou určitého typu lásky. Vášně představuje bláznivou lásku, závazek prázdnu lásku a intimita blízkost, pocit „mít rád“. Pro úplnou lásku je potřeba vyvážené spojení těchto komponent. Nicméně ne všechny lásky jsou úplné, mohou vznikat některé další typy lásky, které jsou popsány v tabulce níže.

	Intimita	Vášně	Závazek
Lhostejnost	-	-	-
Náklonnost	+	-	-
Zamilovanost	-	+	-
Romantická láska	-	-	+
Platonická láska	+	+	-
Věrná láska	+	-	+
Pošetilá láska	-	+	+
Úplná láska	+	+	+

Tabulka č. 1: Triangulární teorie lásky, vypracováno autorem dle popisu

Vysvětlivka: Pokud je daný prvek součástí tohoto typu lásky dle Sternberga, je označen znaménkem plus, pokud není, je označen znaménkem mínus. Takže například pošetilá láska postrádá intimitu, ale obsahuje vášně a závazek vůči druhé osobě.

3.3. Typy soužití

Kohabitanace v mladé dospělosti

V období mladé dospělosti obvykle páry začínají bydlet společně. Kohabitanace je označení pro vzájemně soužití dvou jedinců opačného pohlaví, kteří spolu dlouhodobě žijí bez formálního svazku (Fialová, 2000). Společné bydlení nesezdaných párů dnes již většina společnosti považuje za běžnou formu soužití. Česká společnost ve vztahu k nesezdanému soužití nezaznamenala velký posun od roku 1993 - stále jej považuje především za předstupeň manželství. Také většinou mladých dospělých bývá považováno za dočasný stav na zkoušku. Nesezdaný pár žije způsobem, který by odpovídal manželskému soužití, ale nejsou formálně manželi.

Nesezdané soužití může být důvodem ukončení vztahu. Mladí lidé mají často nerealistické představy o společném životě s protějškem, jejichž nesplnění je spojeno s negativními emocemi. Udržení romantiky ve vztahu při sdílení společné domácnosti je pak dalším úkolem, který ne každý pár je schopen či ochoten zkusit plnit.

Fáze vztahu

Podle Vágnerové (2007, s. 70-77) prochází partnerský vztah postupně dvěma stádii vývoje. První fází je období zamilovanosti a romantické lásky. Na začátku partnerského vztahu mají partneři o sobě navzájem obvykle poměrně málo informací a zážitků, dochází k zamilovanosti a idealizaci partnera. Partneři se navzájem sebestylizují dle požadavků druhého partnera, čímž dochází krátkodobě k potlačení sebe sama a sebeprojevení. V této fázi vztahu jde o běžný psychologický jev. Počátky partnerství bývají často doprovázeny pocity výjimečnosti vztahu. Toto období obvykle trvá asi jeden rok. Může být prodlouženo nebo zkráceno dle situačních faktorů. Následuje přechod do období nazývaného jako realistické vztahové pojetí. Po idealizaci následuje deidealizace partnera. Opadáva milostné okouzlení druhým, výraznější se stává intimita a připoutání se. Připoutání se je doprovázeno také fází budování autonomie, kdy partneři budují vlastní osobní svobodu v rámci vztahu. Teprve v této fázi lze budovat vztah založený na společných hodnotách a cílech, protože partner je přijímán racionálně. Zároveň jsou oba partneři zbaveni břemen sebestylizace a sebeidealizace před partnerem, stávají se

autentičtější (Vágnerová, 2007, s. 70-77). Vágnerová uvádí, že pokud vztah vydrží toto období, může se stát základem pro manželství.

Vývoj partnerských vztahů probíhá skrze integraci čtyř behaviorálních systémů - vazba, afiliace, sexuální chování vedoucí k reprodukci a péče (Furman & Wehner, 1997).

Manželství

Manželství je považováno za jednu z nejstarších sociálních institucí v dějinách lidstva. Po dlouhou dobu, až do uznání registrovaného partnerství (v České republice schváleno v roce 2006 po dlouhých debatách táhnoucích se od roku 1990), bylo jedinou formou institucionalizovaného párového vztahu. V polovině minulého století definoval manželství Erik Erikson (Hargašová & Novák, 2007, s. 8) následovně: „*Manželství je sexuální uspokojení s milovaným partnerem opačného pohlaví, se kterým jsme ochotni a schopni řídit cykly práce, plození, výchovy dětí a volného času tak, abychom zabezpečili našim potomkům všechny podmínky pro jejich zdravý růst a osobnostní rozvoj.*“

Vzhledem k posunu vnímání manželství si dovoluji prezentovat také novější definici:

„*Manželství lze definovat jako společensky uznávaný a schválený sexuální svazek mezi dvěma dospělými jedinci.*“ (Giddens, 2013, s. 309)

Tyto definice se neliší pouze půlstoletím, které dělí jejich sepsání. Erikson zdůrazňoval ve své definici lásku jako základ manželství, ve kterém dochází k sexuálnímu uspokojení s partnerem opačného pohlaví. Cílem manželství je dle této definice optimální prostředí pro výchovu dětí. Novější definice naopak zcela upouští od několika pojmů - není zdůrazněno, že by osoby měly být opačného pohlaví, neobsahuje žádné vyjádření směrem k výchově potomstva.

Manželství jako svazek má složku citovou a právní. Právní forma je normalizačním institutem, který upravuje povinnosti manželů v mnoha oblastech, například (spoluvlastnictví majetku, vyživovací povinnost, rodičovská povinnost, vzájemné zastupování na veřejnosti).

Rozeznáváme několik typů manželství

Tradiční forma manželství je spojená s rodově danými rolemi. Manželské role jsou dány společensky, jsou stabilní. Muž jako manžel, později otec má za úkol zabezpečit rodinu materiálně. Žena jako manželka, později matka je odpovědná za plození dětí, jejich výchovu a domácnost. Zatímco mužova nevěra je tolerována a biologicky odůvodňována, ženská nevěra je nepřípustná.

Unilineární – egalitární model manželství narozdíl od tradičních forem manželství uznává rovnost muže a ženy jako partnerů ve svazku. Rodinné a manželské role nejsou závislé na pohlaví. Tento model vyžaduje obousměrnou komunikaci partnerů, kteří se musí rozhodnout a dohodnout, kdo převezme odpovědnost za které role. Jde o individualizované dohody o podobě manželství. Tento model dnes převládá.

V souvislosti s unilineárním manželstvím se můžeme setkat také s podtypem tzv. dvoukariérního manželství. Muž i žena se orientují na pracovní uplatnění a postup v kariéře. Důsledkem toho je výchova obvykle pouze jednoho dítěte nebo dobrovolná bezdětnost.

Otevřené manželství je pojem významově nejasný a roztržštěný. Proto vždy závisí na osobní dohodě mezi partnery. Otevřenost může být vyjádřena ve smyslu individuálního času pro vlastní koníčky a zájmy, takovým svazkům manželství poradci Hargašová a Novák (2007) říkají polootevřená. Zcela otevřená manželství jsou úplně volná ve všech oblastech, včetně intimních styků s dalšími partnery.

Uzavřená manželství pak nejsou přímým protikladem otevřených manželství. Plzák (1988, s. 39-40) popisuje uzavřené soužití jako: „...vyloženě nekvalitní formu trávení volného času, s výjimkou manželství starých lidí. Nedojde totiž k tomu, co obvykle jeden z partnerů vynucuje, tj. že by se eliminací individuálního hobby volný čas společně trávil nějakou hodnotnou kultivovanou formou. Může se také stát, že ani jeden z manželů nemá ušlechtilé individuální hobby a manželé pak zaplňují volný čas nikoliv rekreačními činnostmi, ale třeba prací...“

Na manželství jako sociální instituci můžeme dobře pozorovat generační proměny. Dle údajů Českého statistického úřadu z roku 2017 byl průměrný věk žen při vstupu do prvního manželství 29,8 let a u mužů 32,2 let. (Český statistický úřad, 2017). Uzavírání sňatků v období mladé dospělosti se přesunulo k věku její horní hranice, nebo přesahuje až do dospělosti střední.

Dle výzkumu Qualtrics (2005) považují mileniálové za optimální věk vstupu do manželství 27 let s tím, že ideální doba předchozího vztahu je rok až dva. Často je manželství uzavíráno až v období, kdy se partneři rozhodnou pro společné potomky, či případně ani založení rodiny není důvodem. Ačkoliv jejich životní styl ve společné domácnosti však obvykle velké množství znaků dříve přisuzovaných manželskému soužití naplňuje, bývá na manželství často nazíráno jako na omezení osobní svobody. Osobní svoboda je mladými dospělými lidmi současné generace velmi ceněna a

prioritizována. Celkově lze říci, že v současné kultuře převládá zaměření na individualismus, uspokojení potřeb jedince, uspokojení potřeb osobnosti a zaměření na uplatnění. Sňatek a rodina jsou touto optikou vnímány více jako omezování, nežli prostor pro získání nových zkušeností. Jak už bylo popsáno výše, tomu napomáhá také liberální socializace dospělých osob a možnosti mladé dospělosti.

Registrovaná partnerství

Registrované partnerství je v kontextu České republiky veřejnoprávně institucionalizovaný svazek dvojic stejného pohlaví. Ačkoliv v povědomí široké veřejnosti je často chápáno jako manželství pro homosexuální páry, není tomu tak.

Manželství je základem rodinného práva, kdežto registrované partnerství je administrativním úkonem. Lze jej uzavřít jen 14 úřadech v republice, není uzavíráno se svědky (byť neformálně někdy jsou přítomní a podepisují listinu, která ale nemá právní význam). Registrovat partnerství může pouze matrikář. Uzavřením registrovaného partnerství nevznikají rodinné vazby (tchán, tchýně atd.). Z praktického hlediska nepřísluší registrovaným partnerům dvoudenní pracovní volno na svatbu, nevzniká společné jmění manželů a rovněž společné příjmení, pokud jej partneři chtějí, je řešeno v rámci samostatného administrativního procesu (Parlament České republiky, 2006).

Závěrem této části o partnerských vztazích si dovoluji citovat výzkum Myerse (2010). Ten ve své studii zpracoval přehled faktorů, které zvyšují pravděpodobnost volby udržení vztahu a práce na něm před ukončením. Charakterizoval znaky napříč oblastmi lidského života jako: pocházejí a vyrůstali na malé vesnici, v úplné, dobře finančně zajištěné, stabilní rodině. Za předpoklad úspěchu považuje podobný stupeň dosaženého vzdělání, dlouhé trvání partnerství před sňatkem a malý věkový rozdíl partnerů. Další důležitou komponentou je dle tohoto výzkumu plánování společného potomka a podobný pohled na život a svět, v tomto výzkumu shrnut pod náboženství a vyznání. Pokud se na tyto faktory podíváme, můžeme vidět nápadnou podobnost s tradiční podobou soužití, které bylo realizováno v minulých dobách. Prostředí malé vesnice s sebou obvykle nese bližší mezilidské vztahy, vyšší sociální kontrolu.

Spokojenost ve vztahu

Kelley (2010) popsal tři základní složky vztahu: vzájemnou závislost, interakci, která je citlivá vůči benefitům druhých, a atributy interakcí důležitých pro spokojenost ve vztahu.

Rosen-Grandon et al. (2004) popsali jako důležité komponenty spokojeného vztahu komunikaci, vyjadřování emocí, rovnost rolí a sexualitu.

3.4. Sexualita

Sexualita je jedním z důležitých nástrojů naplnění intimity v partnerském vztahu. Má význam citový a reprodukční. Hartl a Hartlová (2000, s. 533) definují sexualitu jako „soubor vlastností a jevů, které vyplývají z pohlavních rozdílů; souhrn projevů lidského chování a cítění vyplývající z tělesných i psychických rozdílů mezi pohlavími; zahrnuje rozdíly anatomické, hormonální, reprodukční, i rozdílné sociální role získané učním.“ Uvedená definice je komplexní a zahrnuje biologickou i sociální charakteristiku sexuality.

V dřívějších dobách byla sexualita spojována se vstupem do manželství. Z pohledu dnešní doby, na počátku rané dospělosti už většina osob má sexuální zkušenosti. Průměrný věk prvního sexuálního styku se liší dle kultury i individuálně. Většina žen i mužů zažije první sexuální styk mezi 17. až 18. rokem života. Pohled na sexualitu se liší dle pohlaví - Knox et al. (2001) uvádějí, že muži jsou otevřenější k náhodné sexuální zkušenosti. Sexualita není tolik ovládána pravidly společnosti a náboženstvím jako sociální skupinou a vlastními názory a postoji. V současné době je upozorňováno na trend oddalování sexuální zkušenosti v mladé dospělosti, který bývá dáván do kontextu s přítomností mladých lidí v online prostoru.

Erikson (2002) přikládá pohlavnosti význam z hlediska intimity, realizace orgasmického styku bez překážek z pregenitálního období. Lefkowitz (2005) uvádí, že sexuální aktivity v době studia na vysoké škole znamenají pro mladé lidi jistou formu explorační, plynoucí z větší autonomie a nezávislosti na rodičích, a také formu experimentace s novými rolami. V kontextu sexuality v mladé dospělosti se vyskytuje fenomén přátel s výhodami - jde o osoby, které provozují sexuální aktivity s osobami, které nejsou jejich partnery.

3.5. Rodičovství, bezdětnost, dobrovolná bezdětnost a dopad na partnerské vztahy

Bezdětnost

Ačkoliv bývá bezdětnost považována za důsledek moderní společnosti a jejího životního stylu, není její míra výskytu nijak výjimečná v porovnání s jinými etapami vývoje. Hašková (2010) uvádí, že počet bezdětných párů není v naší republice nejvyšší v její historii. Knižně vyšla její studie v roce 2010 pod jménem Fenomén bezdětnosti. Bezdětných žen výrazně ubylo v éře komunismu, kdy se podíl žen s alespoň jedním dítětem zvýšil na 95 % populace. Na přelomu 19. a 20. století však bývalo v našich zemích, stejně jako ve většině evropských zemí, běžné, že bezdětných žen bylo asi 20 % populace. Bezdětnost v mladém věku nemusí být konečným stavem.

Dobrovolná bezdětnost

Tímto fenoménem se budu krátce zabývat, protože jeden z respondentů se svou partnerkou se rozhodli pro dobrovolnou bezdětnost již před lety.

Někteří autoři uvádějí, že dobrovolná bezdětnost již není tak stigmatizována jako v dřívějších dobách. Tento názor zastává například Sobotková (2014, s. 114): „*Negativní stereotyp bezdětné ženy dnes již není tak silný jako dřív, kdy žena, která neplánovala děti, byla považována za sobeckou, chladnou, příp. nešťastnou či citově nestálou.*“

Dobrovolná bezdětnost, zvláště pak mladých žen, je stále posuzována jako abnormální sociální chování, bývá předmětem stereotypních reakcí bližšího i širšího okolí. U mužů bývá všeobecně přijímána lépe, protože ve společnosti není takový důraz na sociální otcovskou roli jako na biologickou.

Studie české populace z roku 2016 (Kyzlinková & Šťastná) uvádí, že pouze 57 % mladých mužů ve věku od 25 do 29 let plánuje mít v budoucnu děti. Ostatní jsou nerozhodnutí, případně tuto možnost zcela popírají.

Hašková (2010) uvádí, že za tímto trendem mohou stát také socioekonomické podmínky, nedosažitelnost vlastního bydlení, chybí materiální zabezpečení. Pokud tyto lidé dosáhnou potřebného zabezpečení, mohou názor na bezdětnost přehodnotit. Odkládání mateřství a jeho plánování je běžnou realitou. Díky možnostem seberealizace, které nabízí prostor mimo vztah a partnerství, ženy plánují své cíle, kariérní postup a celkové zabezpečení (materiální, finanční, bytové, stabilní partnerství).

Rodičovství

Jedním z cílů vztahů mladé dospělosti, ať už jsou vztahy s partnerem v jakékoliv podobě, je plození nové generace. Rodičovská role bývá popisována jako důležitá pro tvorbu identity jedince. K rodičovství mohou být mladí lidé motivováni vnějším tlakem normalizační struktury společnosti, ale také vlastními potřebami.

Statistické, demografické a sociologické analýzy rodiny zachycují rozmanité formy soužití, které bývají označovány jako rodinné, a dokumentují, jak se výrazně od poloviny minulého století diverzifikovaly (Sobotková, 2007; Hašková et al., 2014).

Rodičovství v mladé dospělosti lze dělit na plánované a neplánované. Ačkoliv plození a výchova potomků je jedním z cílů mladé dospělosti, je v dnešní době odkládána až na konec této etapy, případně až do etapy dospělosti střední. Důvody mohou být kariérní, touha využít možnosti, které svět nabízí, finanční, zdravotní.

Potomek přináší do vztahu nové spektrum pozitivních i negativních prožitků. Péče o dítě přispívá osobnostnímu vývoji rodičů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

3.6. Singles

Životní styl singles, tedy život bez partnera není specifickým pro tuto věkovou skupinu, nicméně může se vyskytnout. Nejde ani o jev ve společnosti nový, o lidech žijících bez partnera existují zmínky prakticky ve všech obdobích. V každé době existovali lidé, kteří neměli o vztah zájem nebo jej z různých důvodů nedokázali realizovat.

Slovo vzniklo z anglického single, které překládáme jako svobodný, jedinec a v posledních letech se používá také k označení svobodného rozhodnutí jedince žít samostatně, bez závazku (Hartl & Hartlová, 2009). V širším slova smyslu zahrnuje také osoby, které žijí bez partnerského vztahu, ale situace není dána jejich rozhodnutím, nýbrž okolnostmi (vysoké studijní či pracovní úsilí, osobní důvody, např. zklamání z minulých vztahů). Často záleží na tom, jak posuzuje svůj stav jedinec samotný, jakou optiku používá. Ve věku mladé dospělosti se mohou pro takový životní styl rozhodnout ti jedinci, kteří se rozhodnou rozvíjet jiné životní strategie nežli rodinné. Zde můžeme vidět návaznost na liberalizaci životního příběhu jedince.

4. Internetové hry

4.1. Digitální hry

Suchá et al. (2019, s. 22) vytvořili syntézou jiných definic vlastní pojetí: „*Digitální hry jsou elektronické hry, které lze hrát pomocí zobrazovacích zařízení (mobil, telefon, tablet, herní konzole apod.)*.“ Digitální hry jsou pojem širší než pojmy videohry, počítačové hry, internetové hry, které již svým názvem vyjadřují typ zařízení, na kterém jsou provozovány (Suchá et al., 2019). Jejich hraní je obecně označováno jako gaming (v českém překladu hraní, ale pojem je obecně používán v anglické podobě).

4.1.1. Typologie her

Taxonomii digitálních her lze popsat z různých specifických hledisek hry.

Herní modus: Online/offline

Základní dělení her můžeme postavit na tom, zda je potřeba k jejich hraní internetové připojení. Specifikem online her je, že jsou hrány v reálném čase současně několika hráči (tzv. multiplayer), kteří spolu mohou interagovat. Participace hráčů je pro některé úkoly ve hře nezbytná. Existují také online singleplayer hry, které bývají jednodušší, méně graficky náročné.

Počet hráčů: Singleplayer/multiplayer

Singleplayer hra je taková, kde hráč hraje bez interakce s dalšími osobami. Herní scénář je předem utvořen vývojáři, obsahuje maximálně několik možných alternativ. Hra má začátek, výchozí bod a konec. Doba hraní od začátku ke konci je různá, může být prodlužována přídatnými, drobnými úkoly (Budínová, 2013; Dolejšová, 2013).

Multiplayer hry naopak obsahují interakci mezi více hráči. Obvykle se hrají na více zařízeních propojených navzájem určitým typem sítě (nejčastěji internet, v rámci domácnosti či třeba studentských kolejí např. LAN prostřednictvím kabelu či WiFi, ale třeba také BlueTooth), méně často pak hraje několik hráčů na jednom zařízení.

Z kategorie multiplayer vyčleňujeme dále Massive multiplayer online hry, které se staly samostatnou kategorií se všeobecným rozšířením internetu. Ve virtuálním světě, jak naznačuje slovo massive, mohou být najednou přítomny stovky nebo tisíce osob.

Hraní počítačových a elektronických her není škodlivé ze své podstaty. Při přiměřené době hraní bývají udávány také pozitivní efekty jako zlepšení soustředění, zvýšení kapacity multitaskingu, zvýšení pracovní paměti (Newzoo, 2017).

Platební modely

Premium

Tyto hry jsou zpoplatněny jednorázovým poplatkem, jehož uhrazení otevírá hráči všechny možnosti hry a celý herní svět. Další vývoj hry pak závisí pouze na schopnostech hráče a době strávené hrou.

Freemium

Tento typ her je volně dostupný, s jejich pořízením se nepojí žádné poplatky. Často bývá spojen s časově omezeným přístupem do hry. Pokud je hra kompletně v tomto modelu bez časového omezení, bývá financována výnosy z reklam či mikrotransakcemi hráčů za nadstandardní vybavení (Koláček, 2013 in Jirkovský, 2013). Někdy je tento typ označován také jako Adware a Freemium je spojeno s poplatky za hru, které určitým způsobem hráče zvýhodňují.

Specifickým typem je dle Suchá et al. (2019) tzv. Lootbox. Lootbox je předmět ve hře, nejčastěji bedna, truhla nebo krabice dle grafického standardu hry. Její obsah je pro hráče překvapením - může obsahovat různé předměty či atributy pro hraní hry (zbraně, lékárničky, potravu pro doplnění energie, doplňky vzhledu Avatara).

Shareware

V tomto systému je počáteční doba hry zdarma - obvykle se vztahuje na několik kol, případně na určitý čas. Poté je nutné pro další hru dokoupit přístup, který opět může být časový, například na dobu jednoho měsíce, či na počet kol, nebo neomezený.

Freeware

Tyto hry jsou zcela zdarma po celou dobu hry. Mohou být vytvářeny z nadšení, které neočekává návrat investic, mohou obsahovat reklamu na jiné - placené hry, případně být atraktivní ochutnávkou.

Žánry her

Rozeznáváme 2 hlavní kategorie internetových her - MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) a MMOG (Massively-Multiplayer Online Game)

MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) - Tyto hry jsou známy také jako ARTS (Action Real-Time Strategy). Podstatou hry jsou utkání ve virtuální online aréně, která může být situovaná do jakéhokoliv prostředí (historické, science fiction). Mezi nejznámější patří DOTA 2 nebo League of Legends. League of Legends je hra specifická tím, že na její průběh nemá žádný vliv náhoda či štěstí.

MMOG (Massively-Multiplayer Online Game) jsou populární, velmi rozšířené hry, které se dělí do několika kategorií. Massively v názvu znamená, že hra je určena pro velké množství hráčů, kteří nejsou v osobním kontaktu. Tato kategorie her se dále dělí na několik typů dle žánru na MMORPG (Massively-Multiplayer Online Role Playing Game), MMORTS (Massively-Multiplayer Online Real-Time Strategy) a MMOFPS (Massively-Multiplayer Online First Person Shooter) (Nagygyörgy et al., 2013). Jednotlivé žánry si blíže popíšeme.

MMORPG (Massively-Multiplayer Online Role Playing Game)

Podstatou této hry je současná hra velkého počtu hráčů (massively multiplayer) pomocí internetového připojení (online). Vyvinuly se z původně textových RPG her v 90. letech 20. století. Lze je rozdělit na hry, které ve virtuálním prostředí simulují realitu (Second Life), a na hry s virtuálním prostředím založeným na fikci, často spojené s tématem.

Tyto hry vytváří svět, který existuje i po odpojení hráče, hra je nekonečná, stejně jako život v zemi se nezastaví, když odjedete na dovolenou do zahraničí, ale po svém návratu zjistíte, že spousta věcí se mezitím změnila.

Yee (2002) popsal ve své studii tři faktory, které jsou hlavními motivátory pro hraní tohoto typu hry - úspěch, sociální síť, vnoření se. Proto jsou rizikové pro vznik závislosti. Mezi nejznámější zástupce patří World of Warcraft, EVE online, Guild Wars 2, Lord of Rings Online a Star Wars: The Old Republic.

MMORTS (Massively-Multiplayer Online Real-Time Strategy)

Strategické hry, které se odehrávají v online prostředí v reálném čase. Zde hráč neovládá jednoho avatara, se kterým by se mohl ztotožnit, ale velké jednotky osob v rozsáhlých světech. Smyslem hry je boj a vytváření aliancí mezi hráči.

MMOFPS (Massively-Multiplayer Online First Person Shooter)

Obvykle akční hra, ve které zpravidla bývá postava avatara ovládána hráčem. Hra vytváří dojem, že je hrána samotným hráčem, hráč sleduje hru z pohledu/očima ovládané postavy. Pro hru je důležitá pozornost, schopnost rychlých reakcí a jednání.

5. Porucha hraní internetových her

„Závislost - to, s čím můžete kdykoliv skoncovat, za předpokladu, že to bude příští týden.“
(Nikki Sixx - Heroinové deníky).

Porucha hraní internetových her je specifická behaviorální závislost. Závislostní chování k online internetovým hrám lze charakterizovat popisem *„excesivní interakce člověka se stroji, zejm. s elektronickými, jako např. počítač, televize, mobilní telefon a jiná audiovizuální či komunikační technika“* (Vacek, 2011 in Valíková, 2017, s. 14).

5.1. Prevalence

Stanovení prevalence poruchy hraní internetových her v populaci je obtížné. Hlavním důvodem je nejasnost diagnostických kritérií a široká škála nástrojů, kterými jsou výzkumy prováděny (Petry et al., 2015).

Ve výzkumu Uz a Cagiltay (2015) uvádí, že Jansz a Martens (2005) zaznamenali většinový podíl mužských hráčů - 96,5 %. Nicméně odborné studie i mé zkušenosti ukazují, že počet žen ve hře se zvyšuje.

Odhady prevalence problémového hraní digitálních her se liší. V České republice proběhly dvě studie v roce 2018, obě vedené týmy Suchá, Dolejš, Pipová a Komrska ve stejné věkové skupině 11-19 let (Suchá et al., 2019b). První studie využila nástroj IGD (Internet gaming disorders - Kritéria poruchy hraní internetových her) dle DSM-V. (American Psychiatric Association [APA], 2013), vykazovala skóre problémového hráčství u 9,97 % respondentů, z toho 37,11 % (3,7 % z celkového počtu) bylo detekováno jako závislých na hraní (Suchá et al., 2018). Druhá studie využila škálu CSV-S (AICA-S) - Skála zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen (Škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících) a problémové hraní detekovala u 5,74 %, z toho u 14,81 % (0,85 % z celkového počtu) byla detekována závislost na hře (Suchá et al., 2018). Ve výzkumu Dolejšová (2013, s. 63) *„hráči, kteří navštěvovali zkoumaná zařízení, hráli v naprosté většině massive multiplayer online hry (MMOG).“* Uvádí, že nejčastější byla hra World of Warcraft.

5.2. Závislostní chování jako interakce prostředí, osobnosti hráče a charakteristik her

Tato kapitola se zabývá vznikem a rozvojem závislostního chování. Budou popsána specifika a rizikové faktory jednotlivých oblastí, které mohou mít vliv na vznik závislostního chování na internetových hrách. Vacek a Vondráčková (2014, s. 146) uvádějí: „*Klinická pozorování i experimentální studie ukazují, že látkové a nelátkové závislosti spolu sdílejí některé společné znaky, které jsou důvodem k jejich společné klasifikaci. Společné znaky lze rozdělit do čtyř základních oblastí: a) genetické, b) neurobiologické, c) osobnostní a d) klinické charakteristiky.*“

Pro pochopení vzniku závislostního chování na internetových hrách lze využít tradiční Zinbergův trojúhelník. Tento model pracuje s kategoriemi proces (látka a její působení) – vnitřní nastavení jedince (set) - kontext (setting) (Zinberg, 1984).

5.2.1. Charakteristiky hry a její struktura

Internetové hry mají některé charakteristiky, které mohou zvyšovat potřebu hráče ve hře setrvávat. Většina her byla navržena za komerčním účelem, tedy aby generovaly svým tvůrcům zisk. Griffiths a Nuyens (2017) charakteristiky her označují jako strukturální. Následuje jejich výčet.

Hra jako alternativní prostor - proces, látka a její působení

Herní prostředí je součástí kyberprostoru. Pojem je poměrně nový a má kořeny ve science fiction literatuře, poprvé byl použit v povídce Burning Chrome z roku 1982 autora Williama Gibsona. Mnoho lidí není spokojeno s žitou realitou svého života. Kyberprostor je místem do kterého nemůžeme fyzicky vstoupit, ale můžeme v něm psychologicky pobývat. Herní prostor může napodobovat reálné prostředí (jako například The Sims), nebo může být imaginární (World of Warcraft).

Hra umožňuje jedinci únik z reálného světa. Má jiná pravidla nežli běžný život, ta mohou být chápána jako srozumitelnější, jasnější, méně komplikovaná. Hry bývají předvídatelné pouze částečně, a často až po určité době hraní. Pro udržení chování spatřuji jako důležitou také možnost chybovat a chyby napravovat lehčeji, než je tomu v reálném životě. Únik částečně souvisí také s Avatarem jako možným idealizovaným sebevyjádřením.

Nekonečný časový rámeček a změny prostředí

Internetové hry často nemají jasně daný začátek a konec. Nejviditelnější je tento efekt u Massively-Multiplayer Online Games. Pokud jde o multiplayerové hry, obvykle je nelze odložit a později načíst v nezměněném stavu. To znamená, že na rozdíl od offline her, se herní prostředí a potažmo také postava mění i v době, kdy hráč není ve hře aktivně přítomný. Hrací svět je v permanentním pohybu. U těchto her nemůže hráč nikdy říct, že je hotov, hru dohrál. Přirozený průběh hry, můžeme jej nazvat tok, je součástí nekonečného časového rámce.

Avatar

Stejně jako u osobnosti jedince, má Avatar osobní a sociální identitu (Bendová & Kubátová, 2012). Osobní identita Avatara je jeho osobností, popisuje, kým je, čím je a jak je reprezentován v prostředí. Avatar zobrazuje naši identitu ve virtuálním prostředí a nemusí přesně kopírovat reálnou osobnost. Odlišnosti mohou být vědomého či nevědomého charakteru. Tvorba Avatara může být popsána jako metamorfóza hráče do virtuální osoby, jejíž virtuální identita je určena uživatelem více než identita reálná. Avatar je vytvářen na základě vlastního, osobního vzorce - může být idealizovanou projekcí, zobrazovat nebo zveličovat některé charakteristiky hráče. Bendová a Kubátová (2012) přisuzují důležitou hodnotu také tvorbě nicku (přezdívky) postavy. Sociální identita popisuje, kam Avatar v herním prostředí patří, jak se zapojuje do sociálního kontextu hry.

Avatar umožňuje experimentování s vlastní identitou ve virtuálním prostředí, nabízí mnohem větší spektrum možností než reálný svět. Skrze anonymitu umožňuje sociálně disinhibované chování a odpoutání se od tradičních rolí a s nimi souvisejících požadavků. Avatar podporuje sebevyjádření jedince, například ve hře Second Life je velmi variabilní a lze na něm změnit veškeré charakteristiky kromě jména. Jednotlivé vzhledy Avatara lze ukládat a libovolně mezi nimi přepínat. V některých hrách lze vytvářet také nehumanoidní Avatary, kteří reprezentují smyšlené rasy (elf, víla, obr, ork apod.). Experimentování s identitou však souvisí více s adolescencí než s mladou dospělostí.

Zvyšující se časová náročnost

Pro udržení jedince ve hře je důležitý první úspěch. Obvykle je dosažení prvních levelů velmi snadné. Jedinec zažívá rychlý úspěch, odměnu za své konání. Čím lépe si hráč vede a dosahuje nových levelů a úrovní, tím vyšší je potřebná doba pro další pokrok. Tento jev bývá nazýván Grid (lze přeložit jako dřina). Hraní hry je částečně opakovaním jednotlivých úkonů – cest, bitev, které mají zvyšující se náročnost. Zdolání určité úrovně odemyká další obsah a možnosti ve hře, případně některé nové funkce. Hra navíc bývá aktualizována. Tento jev je podobný odměně užití návykové látky, kdy rychlost dosažení příjemných pocitů souvisí s rozvojem závislostního chování. Hra ale působí přece jen trochu jinak.

Faktory nekonečného časového rámce hry a zvyšující se náročnosti hry mají vztah ke komponentám význačnost a tolerance. V diagnostických kritériích dle DSM-V. jsou prezentovány kritéria Zaujetí hraním internetových her (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní) a Tolerance – potřeba trávit více času hraním her.

Integrovaný systém hry u některých her a odměny
Některé teorie předpokládají, že integrované systémy odměn ve hře mohou zvyšovat nutkání hru hrát a tím zvyšovat potenciální návykovost (King et al., 2010b). Při hře dojde k vyplavení dopaminu, což se projevuje jako příjemný pocit. Lidská paměť má tendenci si uchovávat zážitky a situace, které vedly k libým pocitům, vyhledávat je a opakovat. Dopamin je klíčová látka pro vývoj jakékoliv závislosti. Důležité je, aby úkoly byly dostatečně náročné, tak aby byly považovány za výzvu, ale ne nespílitelné. Určité prvky, úkoly a možnosti jsou přístupné jen v některé hodiny či dny. Chování je posíleno, pokud odměna následuje bezprostředně po dokončení úkolu. Specifickým podtypem jsou Lootboxy. Jde o krabice různé formy a designu (mohou být přizpůsobeny hře, nabírat podoby pokladnic, skříněk, schránek).

Flow fenomén
Významný může být také flow fenomén, který je také popisován jako jedna z komponent vedoucích ke vzniku závislosti na hře, protože opakování je základ flow, ale také předchůdcem závislosti (Chou & Ting, 2003). Suchá et al. (2019) jej charakterizuje jako stav, kdy dochází k plné koncentraci na hru. Taková koncentrace má za následek potlačení dalších pocitů a potřeb (hlad, žízeň, tělesná nepohoda), včetně negativních emočních stavů. Hu et al. (2018) uvádějí, že flow je rizikovým faktorem vztahu k vývoji poruchy

hraní internetových her. Účinek flow efektu na vývoj poruchy je dvojitý - 1) hra vyžaduje sociální interakci s ostatními, 2) interakce s ostatními zvyšuje riziko poruchy hraní internetových her.

Vliv

žánru

Největší závislostní potenciál mají ty hry, ve kterých dochází k interakci s dalšími osobami, tedy obecně hry pro více hráčů. Tento potenciál ještě může být umocněn obecnou sociální dysfunkcí v běžném životě. Některé hry vyžadují pro pokračování úspěchu spojování hráčů do týmu.

5.2.2. Osobnostní charakteristiky - vnitřní nastavení jedince

Pro všechny závislostní poruchy je rizikovým faktorem introverze (Landers & Lounsbury, 2006). Männikkö et al. (2017) popisuje jako významné prediktory rozvoje poruchy premorbidní vysoké skóre neuroticismu, impulzivity, agresivity spojené s rizikovými faktory osobnosti. Bickel et al. (2014) popsali, že osobnostní charakteristiky jako zhoršená kontrola impulsů a kognitivní funkce jsou společným rizikovým faktorem pro rozvoj závislostí obecně, nejen na hrách. Rho et al. (2017) popisuje v rámci osobnostního profilu tyto rizikové faktory pro rozvoj poruchy hraní internetových her: přítomnost úzkosti, snížená sebekontrola, impulzivita. Snížená kontrola impulsů je rizikovým faktorem pro vznik závislostních poruch obecně. Významným faktorem mohou být poruchy socializace hráčů v běžném životě, protože hra může efektivně pomoci navázat kontakty.

González-Bueso et al. (2018) uvádějí, že existuje silná souvislost mezi závislostí na videohrách a úzkostí, depresí, ADHD, sociální fobií. Rovněž psychiatrické komorbidity jsou rizikovým faktorem.

K rizikovým faktorům vzniku a rozvoje závislostního chování patří impulzivita (Mihara & Higuchi, 2017). Stockdale a Coyne (2018) uvádějí, že závislí hráči bez ohledu na pohlaví byli nervóznější a depresivnější a vykazovali horší kontrolu impulsů a kognitivní fungování než hráči, kteří nebyli závislí. Kayış et al. (2016) popsali, že závislost na internetu souvisí negativně se svědomitostí, extravertizací, otevřeností novým zkušenostem. Pozitivní korelace byla naopak nalezena ve vztahu k neuroticismu. Některé faktory mohou být jak prediktory herního chování, tak také následky. Mezi ně řadíme úzkost, depresivitu (Petry et al., 2015).

Autoři Gervasi et al. (2017) provedli systematickou rešerši studií z let 2007 až 2017 zabývajících se poruchou hraní internetových her a osobností hráčů.

Věk

Na základě předchozích výzkumů lze říci, že riziko rozvoje poruchy hraní internetových her klesá s věkem. Festl et al. (2013) popsali ve své studii snižování rizika rozvoje poruchy hraní internetových her se zvyšujícím se věkem respondentů. Zjistili, že německá mládež do 19 let věku měla 7,6% prevalenci IGD oproti 3,7 %, ale po 20. roku věku se riziko snižovalo. Otázkou je, jak s tímto faktorem pohne rozšiřování hraní her také do dalších částí populace. Entertainment Software Association (2018) uvádí, že 31 % z celkového počtu hráčů jsou ženy a průměrný věk vzrostl na 35 let.

Pohlaví

Nejohroženější skupinou ke vzniku závislostního chování na internetových hrách jsou bez ohledu na osobnostní nastavení mladí muži (Mihara & Higuchi, 2017). Také Petry et al. (2015) uvádějí jako hlavní rizikový faktor pro rozvoj poruchy mužské pohlaví. Mentzoni et al. (2011) dále uvádí, že 15,4 % mužů ve věku 16 až 21 let a 9,7 % mužů ve věku 22 až 27 let splňovalo kritéria pro poruchu hraní internetových her, přičemž v ostatních věkových skupinách a genderových klastrech byla pravděpodobnost nižší než 3 %. Mentzoni et al. (2011) popsal v norské populaci 6x vyšší riziko rozvoje poruchy hraní internetových her u mužů než u žen.

Kromě pohlaví mohou být přítomny také další biologické, genetické faktory, které zvyšují náchylnost jedince k poruše hraní her. Rozsah práce bohužel nedovoluje se jim věnovat blíže.

5.2.3. Prostředí

Prostředí jako kontext můžeme dělit na prostředí hry a prostředí běžného života jedince. Prostředí hry můžeme řadit částečně také k výše popsaným faktorům hry. Připomeňme tedy jen, že herní prostředí pomáhá udržování hráče ve hře. Prostředí běžného života jedince interaguje s jeho osobností. U dětí a adolescentů hraje ve vzniku závislosti důležitou roli rodina a rodinné prostředí. V mladé dospělosti se však jedinec z primární rodiny vymaňuje a její vliv na chování klesá. Pro vznik závislostního chování je důležitý jak kontext žité skutečnosti, tak prostředí hry.

Prvním faktorem prostředí je reálné prostředí, ve kterém jedinec žije, hra v něm začala být hrána a je v něm udržováno herní chování. González-Bueso et al. (2018) spojují hraní hry a rozvoj závislostního chování s nedostatečnou sociální podporou jedince v přirozeném prostředí. Nedostatečně podporující nebo naopak příliš náročné prostředí, ve kterém jedinec žije, může vést k jeho snaze o únik z něj.

Druhým faktorem je herní prostředí. Herní prostředí je obvykle snadno dostupné, dovoluje jedinci zapojit se a projevit své emoce, touhy, očekávání tak, jak by nemuselo být v reálném životě akceptovatelné. Takové sebevyjádření je podpořeno anonymitou internetového prostředí a takřka neomezenými možnostmi tvarovat svou identitu tak, aby nebyla určitelná.

Obecně, virtuální realita může být rizikovým faktorem vzniku závislosti. Hry jsou interaktivním stupněm virtuální reality (Blatner & Alstakalnis, 1994). Neexistují ovšem žádné longitudinální studie zkoumající dlouhodobě její účinky na děti a dospělé. To nebrání lékařům, psychologům a pedagogům vyjadřovat obavy z možných dopadů. Herní prostředí může být pro hráče atraktivní také vizuálně. Moderní hry nabízejí realistickou grafiku, či realistické chování osob řízené velmi pokročilými fyzikálními modely a stále dokonalejšími algoritmy umělé inteligence.

5.3. Diagnostika a diagnostické modely

5.3.1. Komponenty závislostního chování vůči hře

Griffiths (2005) popisuje šest základních komponent závislostního hraní. Udává, že všechny níže jmenované komponenty musí být v chování jedince přítomné a patrné, aby mohlo být diagnostikováno závislostní chování vůči hře. Model vychází z Brownova modelu (1993) komponent látkových závislostí. Billieux et al. (2019) uvádějí, že některé složky popisované jako komponenty závislostního chování nemusí být ve své podstatě negativní. Za periferní, méně významné složky považuje nápadnost chování, toleranci a euforii.

Tato komponenta má behaviorální a kognitivní složku. Behaviorální složkou je konání - hraní hry, kognitivní složka popisuje skutečnost, že aktivita se stává stěžejní v životě jedince a působí na jedince i v době, kdy ji nevykonává. Ovlivňuje jeho myšlení, chování a pocity. Myšlení získává obsedantní charakter, ve kterém se jedinec zaobírá minulými hrami nebo vidinou brzké hry. Závislost na online hrách lze jako označení použít, pokud se hra stane zásadní činností v životě jedince a ten nad ní postupně ztrácí kontrolu (Blinka et al., 2015a). Aby bylo kritérium naplněno, musí být myšlenky na hru přítomny v průběhu dalších denních aktivit, které se hrou nesouvisejí (Petry et al., 2014).

Kardefelt-Winther (2015) však takový postoj kritizuje. Dle jeho názoru nelze význačnost považovat za spolehlivé diagnostické kritérium poruchy, protože jde o populární volnočasovou aktivitu širokého spektra lidí. Je tedy přirozené, že bude námětem konverzací mezi lidmi či myšlenek, stejně jako například sport. V původním Brownově modelu byla označována jako nápadnost (Brown, 1993).

Změny nálad

Hra může sloužit k řízení nálady jedince - povzbuzuje, uklidňuje, zbavuje stresu. Únik od reálného světa, eliminace stresových a negativních faktorů mohou být hlavním motivačním faktorem hry. Proto může docházet ke zvyšování tužby po hře v obdobích, která jsou určitým způsobem náročná. Tato položka v původním Brownově modelu byla popisována jako „*euforie*“, on sám později nahradil tento pojem pojmem změny nálad, který lépe odpovídá závislosti jak látkové, tak nelátkové, neboť euforie není jediný stav, který může být aktivitou či látkou vyvolán (Griffiths, 2005). Také toto kritérium lze devalvovat, protože část volnočasového konání většiny osob slouží k odvádění pozornosti a změně nálad. Tyto změny jsou žádoucí, jsou důvodem vykonávání činnosti.

Tolerance

Tolerance jako třetí kritérium IGD odkazuje na potřebu zvyšování množství času stráveného hraním (APA, 2013, s. 795). Mezní hodnoty tolerance se liší napříč kulturami, sociálním prostředím a rodinami (APA, 2013). Nejčastějším kritériem je čas - doba hry se prodlužuje v kontextu možnosti dosáhnout požadovaného emočního výsledku. Tolerance znamená, že se zvyšuje časová náročnost hry, aniž by se zvyšovaly benefity z konání plynoucí. Toto kritérium se podobá kritériu tolerance u látkových závislostí, kdy je k dosažení požadovaného stavu potřeba zvyšující se množství látky. Weinstein a Lejoyeux (2010) označili herní toleranci jako potřebu pokročilejšího počítačového

vybavení, více softwaru nebo více hodin používání. Petry et al. (2014) naopak uvádí, že tolerance se týká nutnosti zvyšovat stimulaci, aby bylo dosaženo stejného prožitku. Ačkoliv z hlediska tolerance bývá popisována i možnost hraní více herních titulů paralelně, většina hráčů investuje čas do jedné hry, aby maximalizovala výsledky úsilí.

Syndrom z odnětí

Objevuje se po odnětí hry. Syndrom z odnětí má psychickou a fyzickou komponentu, mohou být přítomny zvlášť nebo společně. Psychický odvykací stav je charakterizován náladovostí, poklesem nálady a podrážděností při odejmutí hry. Dle manuálu APA (2013, s. 795) se projevuje pocity podrážděnosti, úzkosti a smutku. Fyzické stavy mohou mít podobu bušení srdce, poruch spánku, nauzey, pocení a celkově připomínají stresovou reakci. Fyzické symptomy nejsou ničím specifické. Abstinenci příznaky a nárůst tolerance jsou u nelátkových závislostí důležitými rysy poruch, ale pouze málo studií popisuje tyto fenomény v praxi (King et al., 2017).

Konflikt

Konflikt vzniká jak na úrovni intrapsychické, tak na úrovni interpersonální. Intrapsychický konflikt se týká duševního vnitřního konfliktu jedince vůči aktivitě. Interpersonální konflikty a jejich podoba jsou variabilní, v závislosti na potlačených aktivitách, sociální skupině. Beard a Wolf (2001) považují konflikt za klíčové kritérium, které ovlivňuje život hráče a jeho vztahy nejvíce. Není-li přítomen konflikt, nejedná se o závislost, ale jde o excesivní užívání (Škařupová, 2015 in Blinka, 2015).

Relaps

I přesto, že si jedinec uvědomuje negativní dopady hry na svůj život, vrací se po různě dlouhých obdobích kontroly nad hraním zpět k původnímu chování. Sám není schopen situaci řešit.

5.3.2. Diagnostická kritéria dle DSM-V.

Závislost na hraní internetových her je řazena mezi behaviorální závislosti DSM-V. (APA, 2013). Dle Manuálu APA není tato porucha zatím dobře prozkoumaná, nejsou stanoveny subtypy poruchy hraní internetových her. Manuál velmi dobře reflektuje překotný vývoj v oblasti, které se tato porucha týká, a uvádí: „*Je pravděpodobné, že preferované hry se budou časem měnit podle toho, jak budou vyvíjeny a popularizovány nové hry, není jasné, zda se chování a důsledky spojené s poruchou hraní internetových her liší v závislosti na typu hry.*“ (APA, 2013, s. 796). Zmeškalová (2018, s. 318) uvádí: „*Pracovní skupina DSM-V. vyzdvihuje podobnosti mezi hraním internetových her, patologickým hráčstvím hazardních her a poruchami užívání látek.*“ Ostatně, kritéria pro tuto diagnózu byla sestavována na základě podobnosti s kritérii pro diagnostiku Gamblingu (Petry et al., 2015). Tento přístup má své výhody i nevýhody – za výhodu lze považovat fakt, že kritéria se používají pro podobné typy diagnóz již dlouhou dobu, jsou tedy validována. Podobnost kritérií může přispět k lepší akceptaci nové diagnózy, neboť vychází z již ověřených poznatků. Za nevýhodu lze považovat nepružnost systému, nereflektování specifík nelátkové závislosti i samotných internetových her jako zcela nového fenoménu.

Používá se 9 diagnostických kritérií poruchy hraní internetových her, přičemž pro diagnózu závislosti musí hráč naplňovat minimálně 5 symptomů v období posledních 12 měsíců. Ko (2014) uvádí, že potřeba splnit 5 z kritérií reflektuje rozšíření her v obecné populaci. Hraní her je oblíbená aktivita, proto je pro rozlišení závislého chování potřeba vyšší mezní hodnota. Podmínkou stanovení diagnózy je také, že hráč musí mít omezenou funkčnost v životě z důvodu hraní hry (Suchá et al, 2018.).

Zaujetí hraním internetových her (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou může mít různé podoby - jedinec může myslet na hru v době, kdy aktivitu nevykonává, může plánovat další hry. Zaměření myšlení na hru se pak odráží v běžném životě jedince - může se vyskytovat snížená pozornost. To potvrzují Weinstein a Weizman (2012), kteří rovněž popisují poruchy pozornosti. Ko (2014) stanovuje jako hranici pro toto kritérium četnost alespoň 3x týdně - jedinec musel na hru intenzivně myslet nebo ji plánovat. Tím se snižuje fungování v běžném životě. Nadměrné myšlenky na hru mohou mít variabilní dopady - zanedbávání povinností a dalších činností,

myšlenkové ustrnutí. Petry et al. (2015) uvádějí, že pohlcení herními myšlenkami by mělo být přítomno nejen při hraní, ale po celý den, i v době, kdy se věnuje jiným činnostem. Zaujetí hrou jako diagnostické kritérium však bývá také kritizováno. Jedním z argumentů je změna životního stylu společnosti - hraní her nastalo v posledních desetiletích, a že jedinci, kteří se pouze připojí k moderní rekreační činnosti, riskují, že budou patologizováni (Aarseth et al., 2017). Argumentovat můžeme tím, že při mnoha volnočasových aktivitách dochází k zaujetí činností, přesto však používáme toto zaujetí jako diagnostický symptom pomyslné poruchy. Tím by pomyslně mohla vznikat celá plejáda odnoží závislostí na činnostech. Jak absurdně by mohla znít například diagnóza Závislost na včelaření. Přesto by však řada včelařů toto kritérium splnila - životem svých včelstev jsou plně zaujati, zabývají se svými pokroky, o včelách mluví s většinou svých přátel, přemýšlejí o nich, těší se, až zase půjdou ke včelstvu a budou jej zkoumat. Pokud ke včelám nemohou, bývají často nervózní.

Mihara a Higuchi (2017) uvádějí, že pokud hráči tráví většinu dne nebo svého volného času hrou, je ohroženo jejich vzdělávání a kariérní růst. Pokud hraní her ovlivní některou z těchto oblastí, může být dopad na celkovou socializaci i sebepojetí jedince značný.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her, tolerance (zvyšující se potřeba trávit čas hraním her)

Odvykací stav je negativní stav doprovázející omezení či přerušování hry. Příznaky jsou variabilní, např. Griffiths (2010a) uvádí neklid, podrážděnost, úzkost, smutek, náladovost, naštvání, rozzlobenost, třes, frustraci. Pocity podrážděnosti, úzkosti a smutku uvádí také APA (2013).

Dle Suchá et al. (s. 59, 2018): „*Jedná se o jedno z nejvíce diskutovaných kritérií, protože v případě hraní her jedinec nepřijímá žádné psychoaktivní látky.*“ S tímto názorem lze souhlasit, protože paleta symptomatologie může být široká a na rozdíl od látkových závislostí nemá specifickou vazbu na danou látku. Samotný stav nelze objektivně posoudit, protože Pies (2009) navrhuje, aby byla posuzována objektivní data získaná fyziologickým měřením hodnot jako je tep či tlak. Osobně se však domnívám, že zužovat pohled na příznaky odvykacího syndromu jako na fyziologické hodnoty diagnostice neprospěje. Výkyvy fyziologických hodnot nejsou jevy typickými pro odvykací stav závislosti na internetových hrách, ale pro většinu odvykacích stavů a také další stavy. Odvykací stav je subjektivní, stejně jako fyzická konstituce každého jedince. Dalším diskutovaným tématem je, kdy vlastně odvykací stav začíná. Uvádím několik studií, např.

Petry et al. (2014) či Ko (2014), které vyzývají k časové distanci hodnocení příznaků jako symptomů odvykacího stavu. Petry et al. (2014) a Ko (2014) uvádí, že okamžitá reakce jednotlivce na zastavení hry by neměla být interpretována jako abstinenční příznak. Aby bylo možné symptomy označit jako abstinenční příznaky, měly by se dle Ko (2014) vyskytnout dříve než po 3 hodinách od ukončení poslední hry a musí být zmírněny či ukončeny díky další online aktivitě.

Tolerance

Tolerance je chápána jako kontinuálně zvyšující se potřeba hry pro uspokojení. Ko (2014) uvádí, že někteří jedinci hrají již tolik, že není možné dále zvyšovat čas trávený hraním, místo toho ale zakouší menší uspokojení v porovnání s tím, když původně začínali hrát. Ko (2014) uvádí, že hráči s poruchou hraní vykazují menší spokojenost z hraní hry, ačkoliv doba hry často dosahovala možného maxima. Zvyšování doby hraní souvisí s poruchou systému odměn. Petry et al. (2014) uvádí, že tolerance zahrnuje také potřebu vyhledávat další hry či vylepšovat hru nákupem vybavení. Tolerance tedy může mít kvalitativní i kvantitativní hledisko.

Neúspěšné pokusy kontrolovat nebo omezit hraní her, ztráta zájmu o jiné koníčky a formy zábavy v důsledku hraní internetových her

Hráči s poruchou hraní internetových her, jak uvidíme také v praktické části, se obvykle pokoušejí kontrolovat a omezovat čas trávený hrou. Wan a Chiou (2006) považují za důležitý symptom stav, kdy si jedinec uvědomí, že není schopen přestat hrát. Ko (2014) udává, že je potřeba hodnotit také výchozí stav, ze kterého vzešly neúspěšné pokusy o kontrolu hry. Toto kritérium, jak uvádí Suchá et al. (2019) předpokládá, že jedinec chce snižovat dobu strávenou hrou sám o sobě. Kardefelt-Winther (2015) ale uvádí, že je potřeba posoudit, nakolik je pocit spjatý s tlakem společnosti. Kritérium je však neprůkazné v tom směru, že i příležitostní hráči mohou občas selhat při snaze ovlivnit dobu hraní hry (Ko, 2014).

Ztráta zájmu o dřívější koníčky a jiné formy zábavy Zamani et al. (2010) uvádí, že hlavní obavy spojené s dopadem her na socializaci hráčů se týkají množství času stráveného hraním, a nahrazování jiných aktivit hrou.

Jak už bylo popsáno výše, hry mají specifické vlastnosti, které je činí přitažlivými. Zvyšující se tolerance k době hraní vede ke snižování množství času určeného k dalším aktivitám. Griffiths et al. (2014) považují toto kritérium za velmi nejisté, protože člověk vždy volí mezi různými aktivitami ve svém životě, aniž by tyto volby nutně znamenaly, že jde o závislostní či patologické chování. V lidském životě je běžné, že v určité době může převládnout některá volnočasová činnost nad jinými, a přesto takové chování není hodnoceno jako závislostní symptom. Také Ko (2014) udává, že i mnoho příležitostných hráčů nahrazuje své záliby online hraním, protože tím uspokojují nějakou potřebu, aniž by muselo docházet k tomu, že mluvíme o symptomu. Griffiths et al. (2016) považuje za splnění tohoto kritéria pouze případy, kdy jedinec opouští aktivitu na úkor hry, i přesto, že mu původní aktivita přinášela potěšení, byla významná a vzdání se jí způsobovalo negativní emoce.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Dle APA (2013) se toto kritérium pojí s chováním, kdy hráč není schopen omezit svou herní aktivitu, ačkoliv vědomě pociťuje psychosociální potíže aktivitou způsobené. Pokud jedinec určí, že mu hra způsobuje potíže, přesto však pokračuje v hraní hry, jde o naplnění tohoto kritéria. Problémy mohou být různého charakteru - zhoršení zdraví, problémy v práci a studiu, zhoršení vztahů včetně partnerských, přibývání konfliktů. Mohou se objevit také potíže se spánkem. Beard a Wolf (2001) zastávají názor, že pro diagnostiku závislostního chování je nutným aspektem konflikt. Griffiths et al. (2016) však upozorňuje, že kritérium se může objevit také u běžných hráčů jako součást copingové strategie.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní internetových her Závislý hráč podává svému okolí zkreslené informace o své hře - o době hraní, utracených financích. Hráči mohou také lhát a vymlouvat se například ze setkání, návštěv, aby měli více času na hraní hry. Toto kritérium je silně diskutabilní, protože záleží na sociální situaci klienta. Petry et al. (2014) uvádí, že kritérium nelze považovat za plnohodnotné, protože zcela vylučuje hráče, kteří nemají svou aktivitu před kým zatajovat. Je na místě otázka, jakého okruhu osob se takovéto chování týká, zda můžeme do kritéria zahrnout

také spolupracovníky a další osoby. Příkladem může být student na koleji, který zvládá předepsané studium s většími či menšími zádrhly, avšak rodinu příliš nenavštěvuje, se spolužáky ani dalšími lidmi v novém městě bližší vztah nenavázal.

Hraní internetových her slouží k úniku před realitou nebo úlevě od špatné nálady
Herní svět je často užíván k úniku před každodenním stresem a k úlevě od špatné nálady a negativních pocitů (např. pocitů bezmoci, viny nebo úzkosti) (Kuss et al., 2012). Toto chování však opět, není typické pro excesivní hráče. Hra může jako útěk od reality sloužit i hráčům, jejichž chování vůči hře nevykazuje obtíže. Rozdílem dle Griffiths et al. (2016) je, že závislí hráči unikají před negativními pocity do hry v rámci maladaptivní copingové strategie, kterou generalizují na zvládání veškerých negativních emocí.

V důsledku hraní her na internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Symptomy slouží k popisu situací, kdy herní aktivita získává v životě hráče mimořádnou prioritu, větší než ostatní sociálně uznávané priority stanovené společenským konsensem jako kariéra, osobní život, vzdělání. Symptom bývá považován za velmi důležitý pro diagnostiku poruchy.

5.3.3. Diagnostika dle MKN 11

V České republice je zatím stále využívána 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. MKN 11 vychází jako její komplexní revize po 26 letech. Ve vztahu k obsahu práce se budu níže zabývat pouze vytvořením nové diagnostické jednotky - 6C51 Gaming disorder - Hráčská porucha. Definice poruchy hraní v MKN 11 je následovná: *„Porucha hraní je charakterizována vzorcem přetrvávajícího nebo opakujícího se herního chování („digitální hraní“ nebo „hraní videoher“), které může být online (tj. přes internet) nebo offline.“*

MKN 11 dobře uvádí, že neexistuje jednotný pohled na vyhodnocování kritérií. Hra může sloužit jako zvládací mechanismus jiného stavu. Tento stav je demonstrován v jedné z kazuistik – Ki. Kritéria poruchy hraní her se zaměřují na dysfunkci jedince v důsledku problémové hry. MKN 11 udává, že aby mohla být diagnóza určena, musí být symptomy poruchy dostatečně závažné a způsobovat významné zhoršení v osobních, rodinných, sociálních, vzdělávacích, pracovních či jiných důležitých oblastech fungování. MKN 11 rozděluje poruchu na dva subtypy. Tyto subtypy reflektují herní modus hry.

6C51.0 Porucha v důsledku hraní převážně online internetových her (gaming disorder, predominantly online)

6C51.1 Porucha v důsledku hraní převážně offline internetových her (gaming disorder, predominantly offline)

Zařazení her v offline režimu a vyčlenění specifického subtypu je důležitým rozdílem oproti klasifikaci DSM-V. Reflektuje námitky, které byly po vzniku diagnózy vzneseny k jejímu formálnímu obsahu.

U obou podtypů se můžeme setkat se 3 možnými formami průběhu a manifestace poruchy skrze herní chování.

Kontinuální průběh se vyznačuje trvalým hraním hry. Nedochozí k období snižování hraní hry a následnému návratu ke hře. Hráč splňuje kritéria pro diagnostiku poruchy od určité chvíle, nevyskytují se období, kdy by nedocházelo k projevům jednotlivých symptomů.

Epizodický průběh popisuje ty stavy, kdy hráč splňuje kritéria poruchy, ale jeho chování není trvalé, nýbrž se objevuje v dlouhých epizodách, které jsou střídány obdobími nižší

intenzity hraní hry, případně úplným vymizením chování. Epizody mohou být způsobeny spouštěčem (u dětí například dlouhé volno).

Rekurentní průběh bývá vyčleňován jako zvláštní podtyp Epizodického průběhu. Znamená návrat předchozího stavu, například po době snížení hry se herní chování změní do původní podoby, ale neprohlubuje se.

Na rozdíl od DSM-V. jsou projevy poruchy stanoveny spíše neurčitě. Není explicitně pojmenováno zaujetí hrou jako diagnostické kritérium, které se předpokládá z hlediska přiřazení priority hře.

1. narušená kontrola nad hraním (počátkem, frekvencí, intenzitou, trváním, ukončením nebo kontextem)

2. hře je prisuzována vyšší priorita než ostatním činnostem, hra získává přednost před ostatními zájmy a denními aktivitami

Tento stav vede k postupné změně hodnot. Vzorce hraní jsou dle diagnostického popisu natolik závažné, že vedou k výraznému narušení osobních, rodinných, sociálních, vzdělávacích, profesních či jiných oblastí fungování.

3. pokračování ve hře nebo vystupňování hraní přes negativní následky

Ve shodě s diagnostickými kritérii APA uvádí, že porucha musí být patrná v chování alespoň po 12 měsících. Tato doba však může být v závislosti na úsudku diagnostika zkrácena, pokud jsou příznaky a jejich charakter vyhodnoceny jako velmi závažné nebo rychle se rozvíjející. Pokud je v diagnostice využita zkrácená lhůta, musí být naplněna beze zbytku všechna kritéria poruchy.

Oficiální užívání 11. revize MKN je v České republice plánováno od 1. ledna 2022.

Diferenciální diagnostika

Diagnostický manuál uvádí záměnnost s hazardním hráčstvím (gamblingem) a bipolární poruchou I. i II. typu. Rozdíl mezi bipolární poruchou prvního a druhého typu spočívá v síle projevu manických příznaků. U bipolární poruchy I. typu jsou projevy mánie charakterizovány jako plné manické epizody. U bipolární poruchy II. typu jsou epizody označovány jako hypomanické (Seifertová et al., 2008). Symptomy bipolární poruchy a poruchy hraní internetových her se částečně překrývají. Z klinického hlediska převládají u bipolární poruchy symptomy depresivity (Češková, 2015). Depresivita a porucha nálad jsou jedním ze symptomů poruchy hraní internetových her a také etiologickým faktorem. Češková (2015) popisuje u bipolární poruchy také ztrátu zájmu a potěšení, pokles energie, nespavost, ztrátu sebedůvěry, výčitky a pocity viny či sebevražedné myšlenky či tendence. Popisovány jsou také poruchy spánku, změny stravovacích návyků. Podíváme-li se na popsanou symptomatologii poruchy hraní internetových her, můžeme najít společné body - ztráta jiných zájmů a potěšení nežli hraní hry je popisována také u diagnostiky poruchy hraní internetových her, na rozdíl od bipolární poruchy osobnosti je však aktivita přenesena a zaměřena na jednu činnost a čas na jiné činnosti je redukován či zcela eliminován, zatímco u bipolární poruchy lze mluvit o abulii a s tím spojené ztrátě koníčků. Změny v pocitu energičnosti a únavnosti jsou také jedním ze symptomů poruchy hraní internetových her, nicméně nejsou hlavním vodítkem a bývají spíše doprovodným jevem aktivity.

Srovnání modelů diagnostiky

Komponenty závislosti	MKN 11	DSM-V.
význačnost hra jako primární zájem	Upřednostňování hraní před ostatními zájmy a aktivitami	Zaujetí hraním internetových her (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní) Ztráta zájmu o jiné formy zábavy v důsledku hraní internetových her
změny nálad		Hraní internetových her slouží k úniku před realitou nebo úlevě od špatné nálady
tolerance - narušení kontroly	Narušení kontroly během hraní (týkající se např. začátku,	Neúspěšné pokusy kontrolovat nebo omezit hraní her

	frekvence, intenzity, trvání, ukončení)	
odvykací syndrom		Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her, tolerance (zvyšující se potřeba trávit čas hraním her)
konflikt	Pokračování v hraní nebo zvyšování intenzity hraní i přes výskyt negativních dopadů	V důsledku hraní her na internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným
relaps		

Tabulka č. 2: Srovnání modelů diagnostiky

Ke srovnání modelů závislosti jsem využila tabulku pro lepší znázornění provázanosti jednotlivých modelů. Jako referenční kritéria jsem zvolila Komponenty závislostního chování vůči hře od Griffithse (2005). V tabulce je srovnán koncept dle MKN 11 a dle DSM-V. Jak lze vidět, MKN 11 nepopisuje kritéria diagnostiky tak detailně jako DSM-V. Chybí explicitně pojmenované a popsané části „změny nálad“ a „odvykací syndrom“. Ani jedna z klasifikací nepracuje přímo s relapsem jako samostatnou kategorií - v MKN 11 by snad mohl být skryt v položce narušení kontroly začátku, frekvence, intenzity, trvání, ukončení. Obě klasifikace se shodují na symptomatologii trvající alespoň 12 měsíců, nicméně MKN 11 uvádí: „*Požadovaná doba může být zkrácena, pokud jsou splněny všechny diagnostické požadavky a příznaky jsou závažné.*“ Výrazným posunem jest, že MKN 11 diagnostikuje také poruchy způsobené offline hrami, čímž reaguje na kritiku, která se k vymezení poruchy snesla po zveřejnění DSM-V.

5.3.4. Hraní her jako diagnóza - oprávněný pokrok nebo patologizace?

Zařazení Poruchy hraní internetových her do klasifikace APA se v roce 2013 setkalo s rozporuplnými reakcemi. Vědci kritizovali výběr diagnostických kritérií, vágnost

konstruktů diagnózy, který nedostatečně reflektuje rozdílnost poruchy hraní internetové hry od jiných typů závislostních poruch, a také fakt, že závislostní chování tato diagnóza spojuje pouze s online hrami (Griffiths et al., 2016; Bean et al., 2017). Vzhledem k vymezení poruchy tímto diagnostickým manuálem upozorňují autoři, že hráči, které lze klasifikovat jako závislé, nemusí projevovat některé symptomy běžně spojované se závislostí jako růst tolerance a změny v kognitivních funkcích (Charlton & Danforth, 2010). Další větev kritiky je založena na nedostatku důkazů o neurobiologických důsledcích chování, které jsou u jiných závislostí dobře zdokumentovány.

Kritérium nadměrného zabývání se hrou kritizují Suchá et al. (2018). Poukazují na to, že člověk může být silně zaujatý jakoukoliv činností a považovat ji za prioritní, přičemž jeho chování za závislost nepovažujeme.

Významná je také výtky, že ačkoliv můžeme herní poruchu rozpoznávat, nemáme specifické metody léčby této poruchy. Zde můžeme argumentovat tím, že lékařské klasifikace popisují mnoho nemocí a poruch, které nemají stanovenou kauzální léčbu, případně žádnou specifickou léčbu.

V roce 2020 proběhl výzkum mezi tureckými psychiatry. Celkem se zúčastnilo studie 8 participantů, 4 se zaměřením na psychiatrii dospělého věku a 4 se zaměřením na děti a adolescenty (Yesilyurt, 2020). Psychiatři lékáři pocházeli z veřejných institucí i z privátních ordinací, a kritériem pro zařazení do vzorku byla zkušenost s léčbou Poruchy hraní internetových her. Yesilyurt (2020, s. 101) uvádí některé z postřehů respondentů: „*Je obtížné stanovit diagnózu na základě vodítek z DSM-V.*“ Yesilyurt (2020) dále ve své práci demonstruje některé výroky lékařů, kteří považují kritéria za špatně stanovená, čímž se opticky zvyšuje prevalence poruchy. Ko (2014) navrhuje přidat další kritéria, která by podobu poruchy více konkretizovala.

Aarseth et al. (2017) navrhují zdůraznit craving v diagnostice jako jeden z hlavních bodů. Považují jej za nedoceněný v rámci DSM-V. klasifikace a přisuzují mu větší diagnostickou hodnotu než zbývajícím kritériím.

Osobně souhlasím s výtkou vědců ohledně zahrnutí offline her do klasifikace. Hraní her v offline módu má sice některé odlišné prvky - například herní svět se po dobu

nepřítomnosti hráče nevyvíjí, tudíž neklade na hráče tlak na permanentní nebo častější přítomnost, nicméně diagnostická kritéria odpovídají také tomuto typu her. V podstatě tedy může hrát stěžejní roli pro diagnostiku typ hrané hry, ačkoliv obtíže jedinců mohou být srovnatelné.

Stoupající trend vidíme také v mobilních hrách, které nejsou rovněž předmětem tohoto konstruktů. Je otázkou, zda je potřeba konstrukt rozšířit, nebo zda by bylo lepší pro tyto kategorie her vytvořit nové diagnostické kategorie. Otázkou také je, zda behaviorální závislosti členit jako samostatné diagnostické jednotky nebo zda by nebylo pro zpřehlednění jednodušší sestavit klastr všeobecných diagnostických kritérií pokrývajících veškeré behaviorální závislosti a k nim vytvořit specifikace jednotlivých poruch např. v podobě dodatku.

Druhým důvodem ke skeptickému postoji k zařazení diagnózy do manuálu je možná zbytečná patologizace chování především mladých osob. Naprostá většina hráčů her nehraje patologickým způsobem, ale většinová společnost jej často považuje již za závislostní chování. Je to dáno generačním nesouladem, nepochopením rodičů k virtuálnímu světu. Nemůže tedy jít o nepochopení proměn světa a sociálních vzorců mladých osob, které je nesprávně vědci a terapeuti z jiné věkové straty patologizováno?

Možná by bylo dobré nejen nekriticky přijímat začlenění Poruchy hraní internetových her do systému nemocí, ale také zpochybňovat. Nové diagnózy jsou v podstatě nové nálepky. Jak už bylo řečeno, neexistuje žádná specifická pomoc těmto osobám. Chování tak může být označeno novou nálepkou, a tím uniká celkový kontext dění a to ten, že závislost jako taková je pouze jedna. Závislost je navíc obvykle spíše symptomem dalších potíží v životě, což díky drobení diagnóz, a neustále novým nozologickým jednotkám nakonec můžeme opomenout.

Kardefelt-Winther (2014b) navíc uvádí, že zařazení poruchy hraní internetových her do diagnostických manuálů omezuje vývoj a testování alternativních koncepčních rámců založených na jiných optikách jako maladaptivní chování nebo setkávání chování a konkrétních potřeb.

Jako další stěžejní bod vidím nízkou diagnostickou citlivost konceptu. To ukazuje kazuistika respondenta Kiho, který trpí psychiatrickou komorbiditou. Jeho chování vykazuje znaky závislosti a mohl by být diagnostikován jako hráč závislý na internetových hrách, pokud by nebyl vzat v potaz kontext jeho chování.

Zdá se ale, že diagnóza vstoupila do povědomí odborné i laické veřejnosti. Kromě řady studií na téma poruch hraní internetových her v klinické i akademické praxi je důkazem také zařazení do klasifikace MKN 11.

6. Partnerské vztahy u hráčů

Tato kapitola je z velké části tvořena souhrnem výzkumů, které se některými aspekty dopadů hry na partnerské vztahy zabývaly.

Předpoklady navazování vztahů

Dostupnost virtuálních technologií změnila chápání obsahu pojmů jako přátelství, blízkost, známost. Laconi et al. (2017) uvádí možnost socializace jako jeden z důvodů, proč hráči hrají hry. Shaverdi a Shaverdi (2009) uvádějí, že socializace jedinců v dětství a dospívání je v současném světě extrémně ovlivněna online světem a jeho komunitami, a přisuzují hrám dokonce majoritní část socializačního procesu. Tento poznatek je důležitý především proto, že následná socializace v mladém dospělosti a pravděpodobně i navazování partnerských vztahů budou mít u této generace odlišné vzorce, než na jaké jsme byli zvyklí doposud.

Online komunity jsou specifickým sociálním prostorem, ve kterém dochází k výměně informací, komunikaci, interagování či společným aktivitám účastníků (Macháčková in Ševčíková et. al., 2014). Online prostor je spojován s vyšší mírou ochoty odhalení se, než by jedinec připustil v konverzaci se stejným člověkem vedené v osobním kontaktu, a to i u osob, které hrají hry rekreačně. Tato komunita může být důležitým referenčním rámcem mladého dospělého jedince. Šmahel et al. (2008) ve svém výzkumu zjistili, že 31 % hráčů souhlasí s tím, že se cítí důležitější v hráčské sociální skupině než v sociálních skupinách reálného světa. Von der Heiden et al. (2019) uvádějí, že nadměrné hraní je teoreticky lákavější pro jedince s deficitem v psychickém fungování, protože umožňuje vyhnout se potížím a ponořit se do jiného prostředí. Lo et al. (2005) popisují ochabování interpersonálních vztahů u hráčů online her a růst sociální úzkosti, která závisí na prodlužující se době hraní. S tím koreluje tvrzení Kardefelt-Winther (2014a), uvádějící, že hráči, kteří nadměrně hrají či vykazují závislostní chování, prožívají osamělost. Jsou popsány také pocity sociální úzkosti, neuroticismu (Mehroof & Griffiths, 2010). Výše popsané jevy můžeme chápat jako předpoklady, které budou dále ovlivňovat veškeré sociální vztahy jedince, ty partnerské nevyjímaje.

Navazování vztahů

Nalezení životního partnera patří mezi základní vývojové úkoly přičítané mladé dospělosti podle R. J. Havighusta (Millová, 2016 in Blatný, 2016). O výzkumu, který by zkoumal, jak hráči počítačových her navazují vztahy, nebylo v době psaní práce nic známo. Neexistují specifické výzkumy zaměřené na navazování vztahu závislými hráči v době před závislostí, v době trvání poruchy a po její léčbě.

Pro navazování kontaktů jsou důležité osobnostní rysy hráčů. Studie uvádějí souvislost mezi mírou hraní hry a osobnostními rysy jako je nízká sebeúcta (Ko et al., 2005) nebo nízká sebeúčinnost (Jeong & Kim, 2011). Většina studií uváděla sníženou sebeúctu u osob s poruchou hraní internetových her (Lemenager et al., 2020). Hráči her bývají často označováni za introvertní či asociální. Cole a Griffiths (2007) uvádějí, že důvodem je, že nehráči vnímají hráče jako preferující trávení času v herním prostředí.

Kowert et al. (2014b) uvádějí, že online prostor může být vhodným sociálním prostředím pro jedince sociálně oslabené. Hráči počítačových her obecně vykazují vyšší introverzi, která může vést k preferenci navazování vztahu zprostředkovaně, například přes technologie, online, specializované hráčské seznamky.

Jeden z výzkumů uvádí: „52 % respondentů navázalo platonický virtuální vztah.“ (Campbell et al., 2006, s. 72). Virtuální vztahy se však málokdy přenesou do reálného prostředí člověka. Scott et al. (2006) uvádějí, že jedinci, kteří navazovali virtuální vztahy, v nich hlásili menší pocit intimacy v porovnání s osobními vztahy. Tento postoj však platí podle výzkumů pouze pro muže, obecná sociální interakce, ani snaha o navazování přátelských či intimních vztahů není důvodem hry u žen – hráček (Lucas & Sherry, 2004; Cole & Griffiths, 2007).

Průběh vztahů

Existují důvody, proč lze předpokládat, že diagnóza poruchy hraní internetových her narušuje partnerské vztahy. To potvrzují také Liu a Kuo (2007), ve své studii obecně shrnují stav ve věci socializace hráčů tak, že existují důkazy o negativních dopadech nadužívání internetu na interpersonální vztahy.

Obvykle se problémy ve vztahu spojené s hraním internetových her projevují pomalu a plíživě. Mohou souviset s klamáním partnera, lhaním, zanedbáváním partnerských aktivit

na úkor hry. Hráči, kteří hrají více než 20 hodin týdně, uvádí nižší kvalitu partnerských vztahů než hráči hrající menší počet hodin (Peters & Malesky, 2008).

Potíže mohou nastat, i pokud hráč nesplňuje kritéria Poruchy hraní internetových her. Negativní dopady na vztah mohou online hry mít z důvodů základních charakteristik - vyžadují od hráče plnou pozornost a aktivitu (soustředění, koordinace pohybu) (Coyne et al., 2011).

Schutz (1966) uvádí, že hráč má v herním světě síť interakcí, loajality a odpovědnosti, které jsou často pro nehrajícího partnera neviditelné. Dvě studie (Cole & Griffiths, 2007; Lo et al., 2005) uvádí, že hraní her typu online role playing má negativní důsledky na partnerský vztah hráčů s partnery, kteří tyto hry nehrají. Hertleine a Hawkins (2012) uvádějí, že pokud je jeden z partnerů hráčem a druhý hry nehraje, může docházet u nehrajícího partnera k pocitu zášti či zranění, protože partner hráč investuje pozornost a emoce také do týmu, a dává ostatním online hráčům často vyšší prioritu. S tím může být spojena větší zátěž partnera - nehrače spojená s odpovědností za péči o dítě, domácnost v době, kdy partner hraje hry.

Pro vztah může být také důležité, že jak uvádí Bessiere et al. (2007), hráči tvoří své online postavy - avatary dle vlastních ideálů. Do hry pak mohou unikát z důvodu, že jejich reálné self neodpovídá vlastní ideální projekci, což může partner reflektovat v běžném životě. Vztahy ve hře jsou pak navazovány na základě charakteristik této postavy, která může být idealizovaným vyjádřením, nebo naopak může exhibovat sebevyjádření jedince.

Rozpor sebepojetí a identifikace s postavou má za následek řadu symptomů jako depresivitu, úzkostnou poruchu, perfekcionismus, nízkou sebeúctu. V neposlední řadě se tento jev může citelně projevit v partnerském životě, kdy druhý partner může nabourávat sebepojetí vytvořené ve virtuálním světě hry. Virtuální zobrazení podporuje vznik idealizovaného sebepojetí, které se vzdaluje realistickému obrazu hráče. Vzniká dysfunkční rozpor mezi reálným a ideálním já (Lemenager et al., 2020). Na základě premorbidní osobnosti může být rizikem rozplynutí hranic mezi reálnou a virtuální realitou. Tento jev je částečně vidět v kazuistice respondenta Kiho.

V České republice byla provedena ve školním roce 2017/2018 celonárodní studie u adolescentů ve věku 11-19 let týmem autorů Suchá, Dolejš, Pipová a kol. (Suchá et al.,

2018). Soubor studie tvořili adolescenti, kteří ve druhém pololetí školního roku 2017/2018 navštěvovali druhý stupeň základních škol, osmi-, šesti- a čtyřletá gymnázia, střední školy s maturitou či střední odborná učiliště (Suchá et al., 2018). Studie nerozeznává problémy partnerské a problémy v primární rodině. V této studii autoři uvádí, že hraní her: „*způsobuje problémy v oblasti vztahů s rodinou nebo s partnerem u 13,47 % respondentů.*“ (Suchá et al., 2019b, s. 10). V druhé studii uvádějí, že 51 % osob se závislostí popisovalo problémy s rodinou a partnerskými vztahy (Suchá et al., 2019b). Autoři (Suchá et al., 2019a, s. 10) uvádí: „*Zanedbávání partnera uvedlo 9,62 % respondentů v kategorii bez rizika IGD (internet gaming disorders) a 36,69 % s rizikem IGD.*“

U této studie se na chvíli zastavíme. Z hlediska partnerských vztahů nemá pro tuto práci velkou vypovídající hodnotu, protože zahrnuje rodinu a partnerské vztahy do jedné otázky, souhrnné položky. To sice odpovídá klasifikaci DSM-V, nicméně nereflektuje dynamický vývoj, který v období puberty a adolescence nastává. Zatímco vztahy v 11 letech věku jsou platonické či přátelské, v 19 letech již mohou mít stálý charakter, mohou být spojeny manželstvím či přítomností dítěte ve vztahu. Nicméně zkušenost s partnerskými vztahy a často i samotný vztah pokračují do období mladé dospělosti.

Partner hráč přitom nemusí splňovat kritéria pro Poruchu hraní internetových her, aby jeho hraní mělo negativní dopady na partnerský vztah. Ve studiích Cole a Griffiths (2007) a Lo et al. (2005) však méně než polovina hráčů uváděla, že by jejich hra měla negativní vliv na vztah s partnerem nehračem.

Dopady hry na vztah však mohou být také pozitivní. Dle některých studií (Cole & Griffiths, 2007; Lo et al., 2005; Scott et al., 2006; Wang & Wang, 2008) mohou páry těžit ze společné hry zkušenosti s týmovou spoluprací a řešením potíží, které pak uplatňují v běžném životě. Virtuální komunikace naopak může ve vztahu být také nápomocná, především u introvertních osob, protože je spojena s vyšší schopností sebeodhalení.

Průběh vztahů může být ovlivněn také tím, kdy se doba hry začala zvyšovat, zda byla přítomna v životě hráče před navázáním vztahu, v jaké podobě a intenzitě. Hráči také mohou krátkodobě snížit množství hry při navázání vztahu nebo toto chování tajit.

Ukončení vztahů

Novotný a Pressenová (2013) ve svém výzkumu popisují, že 21 z 786 (2,67 %) respondentů uvedlo rozpad partnerského vztahu na základě častého hraní her. Hertlein a Hawkins (2012) uvádí, že hra může být způsob, jak se snaží jeden z partnerů snižovat intimitu ve vztahu. Jedním z důvodů pro ukončení vztahu mohou být finanční obtíže spojené s hraním hry. Hry často obsahují lootboxy s doplňkovými předměty. Jejich získání je zpoplatněno. Samotná hra může být také zpoplatněna paušálními poplatky.

Sexualita a hraní her

Sexualita je důležitou součástí života mladého dospělého jedince. Látkové a nelátkové závislosti se v ovlivnění sexuality liší. Hraní her může ovlivnit sexuální představy nejen závislých hráčů. Závislostní chování může být navíc prohlubováno prolínáním sexuality a videoher. Dopad na sexualitu může mít genderová reprezentace sexuality ve hře a dlouhodobá, nadměrná stimulace často hypersexualizovaným avatarem. Jak říkal v rozhovoru jeden z mých respondentů: „*Když budeš hrát ve Wowku za chlapa, dostaneš parádní armor, když budeš za ženskou, dostaneš armor jenom tak, aby jsi nakonec byl zvědavej, co je pod ním. A líp se na to teda kouká!*“ Zobrazení žen ve hrách obecně, včetně internetových her, podléhá sexismu a stereotypům více než zobrazení mužů, ženské postavy bývají hypersexualizované. Ačkoliv i mužské postavy mívají zvýrazněné maskulinní rysy, především svaly, a v některých hrách bývají oproti ženským hráčským postavám výrazně, až hyperbolizovaně mohutnější. Svaly však za prvé nejsou považovány za tak sexuální symboly jako atributy zvýrazňované u ženských postav, například prsa, za druhé jsou atributem schopnosti postavy (síly, bojové zdatnosti), která je ve hře využitelná.

Studie týmu Sansone et al. (2017) zahrnovala 2 dotazníky Premature Ejaculation Diagnostic Tool (PEDT, Nástroj pro diagnostiku předčasné ejakulace) a International Index of Erectile Function (IIEF-15, Mezinárodní index erektilní funkčnosti). Věk respondentů byl 18-50 let. Studie zahrnovala 396 respondentů, 287 respondentů (72,47 %) byli hráči hrající více než hodinu každý den a 109 respondentů (27,53 %) byli muži, kteří hry nehrají. Studie dospěla k závěru, že: „*Hráči měli nižší prevalenci předčasné ejakulace v porovnání s nehrači.*“ (Sansone et al., s. 900). Ve škále IIEF-15 nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly v oblastech erektilní funkce, orgasmu. Tento výzkum se však zaměřoval na hráče obecně a porovnával je s nehrající populací, nikoliv na hráče, jejichž chování vykazuje prvky závislostní poruchy.

Z hlediska interpretace sexuality mladých dospělých je třeba zmínit kontext sexuality v mladé dospělosti ve společnosti. Dle studie Ueda et al. (2020), která měřila sexuální aktivitu mladých američanů v posledních dvou letech, neměl ve sledované době sexuální styk jeden ze tří respondentů. Lidské sexuální chování je obecně ovlivňováno moderními technologiemi, a ovlivnění sexuality tedy není doménou pouze chování vůči elektronickým zařízením, které splňuje kritéria pro závislost.

V poslední části této kapitoly bych ráda předložila několik úvah ohledně možných dopadů hry na vývoj partnerských vztahů z hlediska Eriksonova konceptu, který byl obecně popsán v kapitole pojednávající o mladé dospělosti. Suchá et al. (2018) uvádí, že hry mohou být prostředkem k plnění některých vývojových úkolů. Studie, ve které popisuje možné konsekvence, se však zabývala ranějším vývojovým obdobím, adolescencí. Vývojový úkol přiřazený mladé dospělosti se velmi úzce dotýká partnerských vztahů. V období mladé dospělosti je partnerský vztah považován přirozeně za stěžejní vzhledem k jeho účelu (plození další generace, výchova potomků). Herní chování může mít v konfliktu intimita proti izolaci také své místo. Za prvé, pro vybudování intimity je potřeba nejdříve nalézt a upevnit své vlastní já, což je úkolem adolescence. Aby byl jedinec schopen dosáhnout splynutí s druhou osobou bez toho, aby byla zničena jeho osobnost, musí být identita pevně vytvořena. Pokud jedinec vstupuje z nějakého důvodu do mladé dospělosti s neupevněným, slabě vytvořeným či nevytvořeným já, bude problematické dosáhnout jeho splynutí s já jiné osoby. Neupevněné já se může obávat ztráty, zničení a pohlcení od já jiné osoby. Aby tomu předešlo, může se chránit izolací, kdy nejeví zájem o další osoby, nebo navázáním pseudointimity, která se jeví jako blízký vztah, ale nikterak já nemění.

Distance nemusí vzniknout pouze na základě reálného zklamání partnerským vztahem, ale také zklamáním v pečovatelské osobě, či dokonce nemusí být založena na reálné, žité zkušenosti, ale na její subjektivní interpretaci. K vyhnutí se partnerskému vztahu či přílišné intimitě v něm může být hra využita jako prostředek, který zamezí přiblížení nebo koriguje jeho intenzitu. Hra může pomoci jedinci vymanit se z intimity, pokud je důvodem úzkosti, a oddálit se od partnera. Hra může zabránit splynutí s podstatou druhé osoby a stát se prostředkem, nikoliv pouze příčinou distance. Izolace, jako konečná forma distance nebo také výsledek procesu distance, je Eriksonem popisována jako vnoření se

do vlastního nitra a sebezabývání se. Výsledkem je stažení se z reálného světa a vztahů. Hra může být další alternativou, kdy nedojde k ponoření se do sebe, ale do alternativního světa. Ten může být chápán jako bezpečnější prostředí, protože není založen na mezilidských vztazích. Také vztahy v tomto prostředí navazované bývají méně osobní. Anonymita hry sice podporuje sebeodhalení, zároveň ale umožňuje vztahy rychle ukončovat. Proto sebeodhalení ve hře, ač s sebou nese jisté riziko ztráty osobních informací, může být považováno za jednodušší. Výše popsané nadměrné sebezabývání se může být zdrojem negativních emocí, které následně mohou být důvodem k zvýšení doby hraní hry či návratu do herního prostředí.

7. Metodologie výzkumu

7.1. Cíle práce

1. Popsat vnímání partnerství, partnerských vztahů u osob, které splňují kritéria pro poruchu hraní internetových her (IGD)
2. Popsat, jak hráči subjektivně vnímají dopady hry na partnerské vztahy
3. Popsat dopady jednotlivých fenoménů spojených se hrou a symptomů IGD dle DSM-V. na partnerské vztahy z pohledu hráčů

7.2. Výzkumné otázky

1. Jaké jsou představy hráčů splňujících kritéria pro poruchu hraní internetových her o partnerských vztazích?
2. Jak navazují hráči partnerské vztahy a ovlivňuje hra navázání partnerského vztahu?
3. Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jak hra dle jejich názoru vztah ovlivňovala?
4. Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jaké aspekty vztahu ovlivnily hru?
5. Považuje hráč hru za faktor, důvod, proč nenavázal partnerský vztah?

Projekt je kvalitativním předvýzkumem. Sloužil k ověření metod, možnosti zpracování dat, náročnosti zpracování dat a metody výběru.

7.3. Základní soubor, metody výběru a charakteristiky výzkumného souboru

Základní soubor

Základním souborem byli hráči počítačových her v České republice mužského pohlaví ve věku 18-35 let, kteří hrají převážně online hry. Kritéria byla stanovena tak, že nebylo nutné, aby hráč hrál pouze online internetové hry, ale bylo požadováno, aby tyto hry tvořily výraznou většinu herního času hráče - alespoň 75 % herního času.

V ČR můžeme odhadovat počet závislých osob na hraní internetových her mezi 1,0-3,7 % populace mladých dospělých (20-30 let). V ČR žilo dle statistik (ke dni 1.1.2020) 1,3 milionu osob ve věku 20-30 let (Český statistický úřad, 2020). Z toho vyplývá, že problematika by se mohla týkat 13 000 až 40 000 osob v této věkové kategorii v České

republike. I přes snižování rozdílů je stále popisováno dominantnější zastoupení mužské populace v hraní počítačových her.

Cílem této práce však není kvantitativní analýza, nýbrž kvalitativní, hloubkový popis fenoménu partnerských vztahů u této cílové skupiny, číselné údaje jsou důležité především pro dokreslení rozsahu a významu zkoumaného fenoménu.

Metody výběru

Byla použita kombinace prostého účelového výběru s kritérii (Miovský, 2006, s. 135) a snowball sampling (Hartnoll & Miovský, 2003).

Vyhledávání respondentů probíhalo několika způsoby. Stěžejní bylo dlouhodobé působení výzkumníka v hráčské komunitě. Byli osloveni hráči, se kterými je výzkumník v dlouhodobém kontaktu.

Dále byla oslovena hráčská komunita pomocí facebooku, herních platforem, při účasti výzkumníka ve hře. Osloveni byli členové facebookové skupiny: Gaming, videohry a otázky kolem nich - ve skupině obvykle nejsou samotní hráči počítačových her, ale lidé z pomáhajících profesí, kteří s nimi pracují a mohou doporučit další respondenty do výzkumu.

Metoda Snowball sampling (Hartnoll & Miovský, 2003) byla využita pro rozšíření souboru o nové kontakty díky doporučení od již získaných respondentů. Byla zařazena s úmyslem získání dalších respondentů od již získaných.

Prvních 5 jedinců jsem vytipovala ve hře, mezi svými sociálními kontakty v rámci herního prostředí pomocí prostého výběru nepravděpodobnostního s kritérii. Tito respondenti pak byli požádáni o doporučení dalších kontaktů.

Příchozí respondent byl otestován pomocí kritérií DSM-V., a pokud splňoval kritéria, byl mu distribuován test Zkrácené verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009). Pokud respondent splňoval tato kritéria, byl zařazen do výzkumu. Byl znovu seznámen s účelem výzkumu, mohl klást otázky. Součástí bylo uzavření kontraktu o účasti ve výzkumu.

Výběrový soubor

Výběrový soubor byl zamýšlen na 8-10 jedinců - mužů. Muži byli zkoumáni z důvodu četnější hry, tudíž také lepší dostupnosti vzorku. Nakonec se výzkumu zúčastnilo 9 mužů.

U záměrného výběru bývá popisována možnost „*pracovat s menším počtem respondentů pro realizaci výzkumu*“ (Linderová et al., 2016, s. 8). Jde o „*...intenzivní výzkum, který se zabývá hloubkovým zkoumáním malého počtu jednotek*“ (Linderová et al., 2016, s. 8).

Všichni jedinci ve vzorku měli společné tyto charakteristiky: Věk 20-35 let, žijící na území České republiky a ovládající češtinu na komunikativní úrovni, splňující kritéria pro závislost na hraní online her podle klasifikace DSM-V. a jejich chování bylo vyhodnoceno jako závislostní také dle Zkrácené verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009). Ověření diagnózy probíhalo oběma nástroji u všech respondentů. Diagnostická kritéria dle DSM-V. pak byla navíc využita jako jedna část osnovy rozhovoru, kde byly symptomy a jejich podoba rozebírány detailně.

Od počátku výzkumu byly zvažovány možné alternativy vztahové zkušenosti ve výběrovém souboru. Výzkum nezkoumal pouze heterosexuální zkušenost, ale také homosexuální, případně alternativní typy partnerského soužití.

Respondenti byli dle svých vztahových zkušeností rozčleněni do tří kategorií: bez vztahových zkušeností, se vztahovou zkušeností, ale aktuálně nemající žádnou formu partnerského vztahu (tedy včetně online vztahu, vztahu na dálku, nezávazného vztahu nebo forem přátelství s výhodami), a se vztahovou zkušeností a aktuálně žijící v partnerském vztahu. K tomuto rozčlenění bylo přistoupeno z důvodu posloupnosti kladení otázek.

Výzkum se vztahuje na území České republiky, příslušnost ke kraji není důležitá a ve vzorku nejsou jednotlivé kraje zastoupeny rovnoměrně. O nevýhodě tohoto přístupu se zmiňujeme v limitech výzkumu v diskuzní části práce.

7.4. Metoda tvorby dat, využití nástroje

Nástroje

Polostrukturovaný rozhovor (Miovský, 2006, s. 159)

Jako hlavní nástroj byl využit polostrukturovaný rozhovor v online formě. Online prostředí je voleno vzhledem k snadnější dostupnosti a vyšší akceptaci online prostředí respondenty.

V online prostředí bylo nabídnuto setkání na několika typech platforem určených ke komunikaci - např. skype, discord. Jako problematický byl vyhodnocen facebook nebo takové sociální sítě, které obsahují velké množství osobních údajů, o důvodech bude diskutováno v oddíle Diskuze.

Doba trvání rozhovoru byla stanovena na 60-120 minut. Rozhovor byl od počátku nedirektivní, se střední mírou standardizace.

Byla využita kombinace otevřených, přímých otázek a projektivních otázek. Otevřené otázky umožňují zeptat se přímo na požadované informace a budou ve výzkumu převažovat. Projektivní otázky, které staví na identifikaci účastníka výzkumu jinými lidmi, budou ve výzkumu použity především pro popis dobrého vztahu v okolí, při dotazech na partnerské vztahy osob v okolí a jejich vnímání respondentem (zda má v okolí dvojici, u které považuje vztah za ideální, čím se to projevuje, zda je naopak dvojice, u které považuje vztah za velmi špatný a proč). Budou také mířeny na partnerské vztahy v blízké rodině (rodiče, prarodiče, sourozenci), vnímání těchto vztahů respondentem.

Zkrácená verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009)

Nástroj byl použit k detekci, zda respondent může být považován za závislého. Zkrácená verze dotazníku byla vybrána ke snížení zátěže pro respondenta, má pouze 7 položek (plná verze 21 položek). K jednotlivým otázkám volili respondenti odpovědi z pětibodové škály (1 - nikdy až 5 - velmi často). Závislost je určena hranicí, kdy hráč zodpověděl alespoň na 4 otázky možnostmi 3-5.

Respondentovi byl poslán sken dotazníku, ten v něm označil na stupnici odpovědi v některém z grafických programů, dokumentu Microsoft Word, případně je nadiktoval nebo napsal v případě písemného rozhovoru - z tohoto důvodu byla zvolena zkrácená verze.

Diagnostická kritéria DSM-V. pro poruchy hraní internetových her (APA, 2013)

Jednotlivá diagnostická kritéria byla použita ve formě dotazů v rozhovoru. Nejdříve byl respondent dotázán na konkrétní položku, poté byla uvedena do kontextu s jeho současným partnerským vztahem nebo minulým partnerským vztahem. Pokud hráč uvádí, že nikdy partnerský vztah neprožil, byla využita imaginace, která byla provedena otázkou: „*Jak si myslíte, že by to váš vztah mohlo ovlivnit? Co by se stalo?*“

Podrobný rozbor diagnostických kritérií je uveden výše.

7.5. Metody fixace dat

Audio záznam (Miovský, 2006)

V případě, že respondent souhlasil s nahráváním, vznikl audiozáznam. Nahrávání bylo realizováno pomocí webového rozhraní programu určeného k nahrávání skype rozhovorů a konferencí se zajištěním podpory od IT specialisty, který řídil technickou stránku věci.

Textový záznam (Miovský, 2006)

V případě, že respondent nesouhlasil s nahráváním nebo spatřoval v nahrávání vážné překážky, byla zvolena psaná komunikace a rozhovor byl veden přes chat (facebook, google, email). Celá konverzace byla zkopírována do dokumentu Microsoft Word, včetně smajlíků, přezdívek, časů odpovědi.

7.6. Zpracování dat a jejich příprava na analýzu

Audio záznam (Miovský, 2006, s. 197)

Převedení dat netextové povahy do povahy textové (je-li to možné) je prvním důležitým krokem, který nazýváme transkripce (Miovský, 2006). Audiozáznam byl přepsán do dokumentu Microsoft Word do připraveného formuláře.

Formulář zahrnuje kolonky: Pořadové číslo výpovědi, osoba - výzkumník / participant (V/P), čas výpovědi v nahrávce od začátku rozhovoru, samotný obsah výpovědi a kolonku pro poznámky - nonverbální komunikace. Formulář je součástí příloh práce.

Kontrola transkripce byla „provedena opakovaným poslechem“ (Miovský, 2006, s. 207), aby bylo předejito chybám. Kontrola neprobíhala ve stejný den jako přepis záznamu, aby bylo zamezeno falešné znalosti výzkumníka. Další poslechy závisely na situačním charakteru, potřebě dohledat data případně informace k nim. Z tohoto důvodu byla nahrávka rozhovoru uchována a bude smazána až po obhajobě práce. Respondent je s tímto postupem seznámen.

Poté bylo s materiálem nakládáno stejně jako s materiálem textové povahy.

Textový záznam

Prostá kopie textového záznamu chatu byla zkopírována do textového dokumentu Microsoft Word a přepsána do záznamového archu. Byly zachovány emotion ikony a další součásti textu. Byla provedena kontrola správnosti a celistvosti kopie srovnáním náhodně vybraných pasáží kopie a záznamu na médiu.

Systematizace dat

Redukce dat prvního řádu (Miovský, 2006, s. 209-210)

Zahrnovala úpravu plně přepsaného rozhovoru do plynulejší formy (redukce nečekaných přerušení, záseků). V rámci redukce prvního řádu byly dle Miovského (2006, s. 210) „vynechány části vět, které nesdělují nějakou identifikovatelnou explicitně vyjádřenou informaci.“ Formou poznámek však byla uchována jejich četnost.

U některých témat mohl být výskyt balastu vysoký. V takovém případě byla tato informace poznámkována, protože mohlo jít o významný signál citlivého tématu, malé schopnosti o daném tématu mluvit a tato informace mohla mít výpovědní hodnotu pro interpretaci dat v pozdějších částech analýzy.

Kódování dat

V první fázi byla data čtena. Výzkumník na sebe nechal působit vyznění rozhovorů s jednotlivými respondenty. Tyto dojmy byly uchovány pomocí poznámek. Přepis rozhovoru byl poznámkován a komentován při opakovaném čtení. Poznámky zahrnovaly nejen informace získané v rozhovoru, ale také dojmy a postřehy výzkumníka, odkazy k teoretickým datům nebo jiným již provedeným rozhovorům.

Jednotlivá témata byla kódována. Pro kódování dat byla využita metoda otevřeného kódování, jehož postup Strauss a Corbinová popisují takto: „*Během kódování jsou údaje rozebrány na samostatné části a pečlivě prostudovány, porovnáním jsou zjištěny podobnosti a rozdíly a také jsou kladeny otázky o jevech údají reprezentovaných.*“ (Strauss et al., 1999, s. 44). Analyzovaný text byl rozdělen na jednotky, což jsou věty nebo části vět dle významových obsahů.

7.7. Zpracování a analýza dat

Pro analýzu dat byla využita narativní analýza (Miovský, 2006, s. 241) a pomocí interpretativně-fenomenologické analýzy (Koutná-Kostíková & Čermák, 2013 in Řiháček et al., 2013). Rozhovor a poznámky k němu byly postupně pročitány a poznámkovány. Respondenti odpovídali na otázky kladené výzkumníkem, výzkumník nechával také možnost volného vyprávění. Během pročitání dat jsem nechala na sebe působit vyprávění respondenta, jeho vyznání, styl, formu, to jak popisuje vztahy, hru. Pocity a poznámky byly zaznamenány formou komentářů. Dále byla zkoumána stavba příběhu, posloupnost, důraz na jednotlivé vztahy, aspekty vztahů. Tento postup vychází

z relevance narativů v sociálních vědách pro zkoumání prožívání událostí jedincem (Clandinin & Connelly, 2000).

7.8. Metoda interpretace dat

Jako základ pro interpretaci dat byla sestavena kazuistika. Pro výzkum byla vybrána osobní případová studie (Zháněl et al., 2014). Kazuistiky obsahují souvislé vyprávění respondentů o jejich partnerských vztazích, vnímání vztahů. Kombinovány jsou přístupy narativní a interpretativní fenomenologické analýzy. Každá kazuistika je okomentována v části Rozbor. Kazuistiky byly mezi sebou porovnávány pomocí stanovených kategorií, které vznikly rozбором výzkumných otázek. Kazuistiky samy o sobě slouží k náhledu respondenta na jeho vztahy, obsahují přímou řeč, vyprávění respondenta. Získané údaje pak byly kódováním rozděleny do kategorií. Jednotlivé případy pak byly v rámci kategorií porovnány mezi sebou. Kazuistická práce je v rámci tohoto výzkumu volena především pro možnost vyprávět příběh participantů a jejich vztahů s důrazem na jejich vnímání vztahů. Tomu odpovídá využití interpretativně fenomenologické analýzy, která se zabývá porozuměním žité skutečnosti člověka. Narativita je pak využita z hlediska vyprávění a přisuzování hodnoty jednotlivým skutečnostem.

Jednotlivé kazuistické práce byly následně rozebrány, rozbor je pro snadnější orientaci čtenáře umístěn vždy hned za kazuistikou. Zde převažovala interpretativně-fenomenologická orientace.

Aby mohla být jednotlivá data mezi respondenty srovnávána, byly stanoveny významové kategorie odvozené z výzkumných otázek.

7.9. Etika

Vzhledem k intimnímu tématu byla zajištěna maximální možná ochrana dat - byly změněny charakteristiky, které by mohly vést k určení respondenta v reálném prostředí - například přiznání nevěry by v případě detekovatelnosti případu mohlo vést k rozpadu aktuálního vztahu.

Před zahájením výzkumu byl nahrán nebo písemně získán informovaný souhlas s účastí ve výzkumu, který obsahoval specifikaci práce, ošetření ochrany osobních údajů, seznámení s metodou zpracování údajů.

Účastníci mohli odmítnout zodpovědět otázku, pokud v nich vyvolávala negativní emoční stavy, představy - výzkumem nesmělo dojít k psychické či fyzické újmě, o této možnosti

byli informováni na začátku rozhovoru a pak v průběhu rozhovoru dle citění výzkumníka (například při dlouhém mlčení po položení otázky apod.).

Za účast ve výzkumu nebyl respondent nikterak odměněn - adekvátní, zajímavá, motivující odměna nebyla v možnostech výzkumníka. Výzkumník se navíc domníval, že odměna, která by nebyla zaměřená na cílovou skupinu a její potřeby, by neměla stimulující účinek.

Respondentům byla nabídnuta možnost si výslednou práci přečíst, případně komentovat interpretační rovinu. Výzkumník si však vyhradil právo, že vznesení námítky neznamena automatickou změnu textu. Mohly se objasnit některé sporné oblasti v interpretaci.

Jména respondentů byla změněna. Změna byla s respondenty konzultována tak, aby respondent souhlasil.

8. Kazuistiky

8.1. Simon, 21 let

Subjektivní pojetí a chápání dospělosti respondentem

„Dospělý určitě nejsem. Když mi bylo 13, myslel jsem, že budu už třeba v 18. Ale to není úplně reálné. Ve 21 má člověk za sebou tak dva roky výšky, když jde vše podle plánu. Ani nevím, co bych chtěl dělat, ne tak abych si někoho vzít nebo měl děti, nebo řešil hypotéku. Já mám před sebou ještě dva roky na bakaláři... vlastně dva a půl, pokud vůbec prvně dokončím, moc mi to nejde, je teprve před zkouškovým obdobím. Na to, že bych řešil bydlení nebo tak, to si nedokážu představit. V podstatě jsem kvůli COVIDu pořád u našich - nevařím, neperu si, nevím ani pořádně, jak zaplatit inkaso.“ Simon reflektuje dvě hlediska vlastního chápání dospělosti. Mluví o tom, že když byl v pubertě, domníval se, že ve 21 letech, tedy ve svém dnešním věku, bude už zcela dospělý - označil za tento bod vlastní bydlení: *„Myslel jsem si, že ve 21 budu dospělý a budu mít svůj byt a budu bydlet sám.“* Udává, že to se nestalo - je v prvním roce bakalářského studia, a reflektuje, že nemá možnost sehnat v tomto bodě dostatečně placené zaměstnání, aby mohl mít vlastní bydlení. Zajímavý je dodatek týkající se současné situace - kvůli pandemii COVID-19 je mnohem více doma, protože vysokoškolské koleje jsou uzavřeny, probíhá hlavně distanční výuka. Tím, že opět sdílí domácnost s rodiči, odpadly i další povinnosti spjaté v jeho pojetí s dospělostí - péče o sebe a domácnost.

Krátký souhrn vztahové historie

Žije s první přítelkyní, potkali se v 17 letech na letní brigádě. Už v době setkání hrál dost, udává průměrně 5 hodin denně, o víkendech a dnech, které netrávil na brigádě více, i 10 hodin. To léto udává, že hrál přibližně 50 hodin týdně. Zpočátku se snažil hru omezit, ale postupem času se doba hry opět prodlužovala. Hra mu chyběla, myslel na to, že by mohl hrát, sledovat, jaké herní tituly jsou vydávány, četl diskuzní fóra. Proto omezení hry netrvalo dlouho. Čekal, jak bude přítelkyně reagovat. Nereagovala. Domnívá se, že její má pravděpodobně příliš ráda, než aby odešla, ačkoliv v současné době si občas na hraní hry stěžuje. Sám však udává, že o vztah příliš nepečuje a možná by se tomu ani nedivil. Hry hraje od dětství.

Ideální představa o roli vztahu v životě jedince

Simon jako jediný respondent vidí vztah jako záchranu od hraní hry - domnívá se, že

dobrý, ideální vztah by jej mohl osvobodit ze závislosti na hraní internetových her. Jako důležité považuje trávit spolu co nejvíce času, mít společné zájmy a sociální kontakty. Uvádí, že jako společný zájem by nemusela být hra. Jako další komponentu popsal: „*Důležitá je vzájemná podpora, partneři by se neměli podrazit.*“ Simon téma podpory jako takové nedokázal více rozvést, nedokáže uvést případy konkrétního projevu takového chování partnerky. Stejně tak nspecifikuje podraz. Teoreticky však může být „*podrazem*“ i neschvalování hraní hry partnerkou, kritika doby strávené hrou, kritika herního chování. Proto jsem se respondentka zeptala. Odpověď potvrdila domněnku: „*Podraz? Třeba hodně výrazný nesouhlas před známými. Nebo to, když se nezastane, když někdo pomlouvá toho druhého, když tam není.*“

První vztah

S přítelkyní se poznal v 17 na letní brigádě u strýce. Byli nejmladšími brigádníky ve firmě čítající asi 20 zaměstnanců, z důvodu věku nesměl ani jeden z nich pracovat na strojích. Proto je strýc zaměstnával společně pomocnými pracemi, drobnou administrativou, příležitostným úklidem. Simonův strýc zaměstnal dívku, protože je vnučkou jednoho z jeho dlouholetých přátel a z důvodu věku nemohla sehnat jinou brigádu na léto. Zpočátku si příliš nerozuměli, ale později si na sebe zvykli a začali si více povídat. Simonovi se Karla líbila. V té době hrával průměrně 5 hodin denně, ale o víkendech a ve volné dny i více, kolem 10 hodin. Udává, že obvykle hrál týdně 35 hodin. V prvních týdnech vztahu se pokoušel hru omezit, Karla nevěděla, že hry hraje, snažil se o nich nemluvit. Nicméně pokusy o omezení hry nebyly příliš úspěšné, na hru často myslel, budil se v noci ze snů s herní tematikou, na hru myslel také v práci, takže občasně jej strýc napomínal, že neplní úkoly. Nicméně o hře nevěděl, takže obvykle podotýkal něco ve smyslu: „*Aby jsi nám Karlu nevykoukal!*“ Hru dokázal omezit maximálně o dvě hodiny denně, prakticky nebyly dny, kdy nehrál. Pokud šel z práce hned s Karlou, obvykle hrál v noci. Koncem léta už režim práce-vztah-hra v noci dopadl silně na jeho zdraví. Simon zhubnul, byl pořád nervózní, nic jej nebavilo. Také rodiče si všimli změny a báli se, zda jej na brigádě příliš nepřetěžují. To Simon odmítl. Přítelkyni řekl, že v noci hraje, ale jak sám říká: „*Byla tím zaskočená, takže vlastně mi na to neřekla vůbec nic. Prostě to přešla. Jako bych to neřekl.*“ Na jednu stranu byl rád, protože se bál ultimáta na konec hry, na tu druhou dnes, s odstupem, považuje tento projev za projev nezájmu. Sám připouští, že na to mohla mít vliv také Karlina absolutní neznalost hry. S počátkem školního roku byl již zcela vyčerpaný letním režimem, proto začal hrát odpoledne po škole. Čekal, jak bude

přítelkyně reagovat na výraznou změnu v době schůzek, jejich intenzitě a délce. Karla sama však měla plno práce se svým vlastním studiem, navíc si našla brigádu na některé víkendové dny a později také na odpoledne. Chtěla se také více vídat s přáteli, které kvůli intenzivnímu vztahu v létě nevidala tak často.

Během tří let se projevily některé povahové rozdíly. Karla je více společenská než Simon, což se projevilo již od počátku vztahu. Seznamovala jej se svými přáteli, navrhovala různé akce a v podstatě určovala, co budou ve volném čase dělat. Simon ale říká, že mu mnohokrát nabízela, aby vybral něco on sám, aby něco navrhnul, ale nikdy zrovna nevěděl, co by rád dělal, navíc aby se bavila také ona. Postupem času její aktivita upadala, nejen z důvodu časového vytížení, ale pravděpodobně také z důvodu velmi vlažného zájmu Simona: „*Většinou jsem jí to ani nerozporoval ani nepodporoval. Co chtěla, tam jsme šli. Beztak jsem nevěděl, co jiného, a kdybych to zamítl, tak by se zeptala. A tomu jsem chtěl předejít.*“ Avšak stále i dnes je to ona, kdo navrhuje a plánuje společný čas. Simon se do plánování prakticky nezapojuje. Karla mu často tuto laxnost vyčítá. Postupem času si zvykla, že není moc nadšený, pokud jej bere ven se svými přáteli. Simon to komentuje takto: „*Já si tak nějak myslím, že kromě Karly nemáme společného nic. Koničky, názory, zájem, prostě nic. Ať řeknu cokoli, vždycky to vyzní blbě. O hrách nemůžu mluvit vůbec a vlastně ani nevím, jestli o nich mluvit chci. Ani nevím, jestli si jim Karla někdy stěžovala, jestli jo, tak mi to nikdy nedali najevo.*“ Simon se obává konfrontace s přáteli Karly, protože neví, co ona vypráví o jeho hraní. Také se bojí Karly na toto téma zeptat. Nechce být v očích jejího okolí malé dítě, které pořád něco hraje. Ví, že si to možná myslí, ale obává se, co by s takovým zjištěním dělal: „*Jak bych pak s ní měl mluvit, jak bych měl reagovat?*“

Se Simonem jsme se zamýšleli, jak se za 3 roky soužití změnila role vztahu v jeho životě. Udává, že od partnerky cítí jen velmi málo podpory a pochopení v současné době. Dodává však, že v podstatě nikdy neměl pocit, že by byla z jeho hraní her vyloženě nadšená, pouze tuto skutečnost tiše tolerovala, stejně jako její kamarádky tolerovaly jiné koníčky svým partnerům. Proto, jak sám říká, nemůže čekat vyloženě nadšené ohlasy. Simon vypráví o tom, že vztah je hodně jako na houpačce – má světlé chvíle, kdy si myslí, že neexistuje žádný problém nebo alespoň ne takový, který by nedokázali řešit, ale také momenty, kdy přemýšlí, jestli by mu nebylo lépe, kdyby byl sám nebo si našel jinou partnerku, která má ke hrám blíže.

Co se týká intenzity hraní, během tří let se proměňovala. Nikdy však neměl pocit, že by Karlu jeho hra zajímala. Když jí řekl, že hry hraje, nejevila příliš zájmu o to, aby si

nechala o hře vyprávět nebo si ji ukázat. Ačkoliv jej to mrzelo, také se mu ulevilo, protože nemusel čelit žádným otázkám. Asi před rokem a půl měl období, kdy hrál skutečně hodně, až 14 hodin denně. Karla byla nešťastná a často na tento posun v herním chování poukazovala, což Simona dle jeho slov velmi štvalo. Potřeboval utíkat do hry, být chvíli sám, ale tehdy jí nedokázal přesně toto říct. Simon nechce o důvodech tohoto chování mluvit, nemělo souvislost se vztahem s Karlou. Hra mu tehdy přinášela odpočinek, odreagování od problému, pomáhala mu pročistit si hlavu a někdy také vybit nahromaděnou agresi.

Vztah byl také zasažen flow fenoménem. Poprvé se jeho přímé dopady na vztah projeví již na podzim toho roku, kdy navázali vztah. Simon si s Karlou domluvil schůzku, ale ráno se probudil brzy, proto si chtěl zahrát jen jeden nebo dva souboje, než půjde. Ten den se mu však znamenitě dařilo. Vyhrál několik důležitých soubojů s výrazně slabšími soupeři a nemohl odolat tomu zkoušet štěstí dále a dále. Karle to říct nedokázal, proto si vypnul telefon a na zprávy na facebooku nereagoval. Karla se na něj nejdříve zlobila, poté měla strach a chtěla kontaktovat jeho rodinu. Na ni bohužel neměla spojení. Simon se Karle ozval až toho dne večer. Té se nejdříve ulevilo, ale pak byla velmi našťavaná a obvinila Simona ze lži. Simon jí nechtěl prozradit pravý důvod, proto si vymyslel nemoc, ale pravděpodobně neznělo Karle vysvětlení příliš věrohodně. Zatímco na první událost spojenou s flow fenoménem a upadnutím do hry si pamatuje tak jasně, další události s podobným kontextem má v mlze. Udává, že jich za dobu vztahu bylo asi 5 a měly různé trvání od hodin po dny. Vždy byly následovány hádkou, někdy také deklarácí rozchodu. Simon se Karle snažil udobřit, po těchto epizodách jí kupoval květiny, zval na večere, pochválil jí oblečení a vzhled.

Naopak koníčky a společný čas nedošly během let výrazné proměny. Simon se přestal snažit vyhledávat kulturní akce asi půl roku po začátku vztahu, Karla občasně navrhně společnou aktivitu, ale často se nesetká s úspěchem. Simon nemá moc rád kina, divadla, koncerty a výstavní síně. Ukázalo se, že Karla také ne, pouze se snažila nalézt něco, co by mohli společně sdílet. Mnoho času také Karle zabírá práce, do které po maturitě nastoupila. Dříve se s ní Simon pokoušel chodit běhat, ale jak říká: *„Za prvé jsem měl pocit, že mi vypadnou plíce a že jí jen zpomaluju, za druhé mi po několika takových snahách řekla, že chce běhat sama, protože si třídí myšlenky a když tam jsem, tak to nejde.“* Přítelkyně také hraje fotbal, Simon jí dříve chodíval fandit, ale nebavilo jej to. Simon také podotýká, že většinou jej činnosti, které vymyslí přítelkyně, moc nebaví a raději by hrál hru: *„Když někde jsme, tak já stejně přemýšlím, až zase budu hrát.“*

Přemýšlím o chybách, co jsem udělal, o věcech, co bude potřeba v taktice změnit, občas dostanu i nějaký nápad na novou taktiku a to mě pak hodně mrzí, že jsem od počítače pryč, a chci co nejdříve zpátky.“ Pro Simona je během času, který netráví ve hře, obtížné na hru nemyslet.

Všechny výše uvedené fenomény mají v současné době dopad na spokojenost partnerů. Simon se necítí spokojen, protože necítí žádnou podporu od partnerky, partnerka je naopak znepokojena množstvím času stráveným ve hře a dalšími popsány symptomy. Simon sám je nespokojen, ale říká, že kdyby hrál hru méně, možná by bylo také méně problémových situací. Jako další negativní dopady kromě výše zmíněných Simon uvádí častější zdravotní indispozice způsobené bolestí kloubů, svalů, případně očí z důvodu dlouhé hry. Přibližně 3x týdně jej silně bolívá hlava a užívá volně dostupná analgetika nebo analgetika své matky. Pokud hru nehraje, hlava jej nebolí. Dokáže i poměně s velkým časovým předstihem určit, kdy bude již situace pro rozvoj bolesti krizová, ale často se nedokáže od hry odpoutat, i když si je vědom následků.

Jako kladný dopad na vztah uvádí, že má vlastní koníček a partnerka má dostatek času sama na sebe a své přátele. Ve hře také ventiluje negativní emoce z práce, nezatěžuje jimi přítelkyni. Negativních dopadů vidí celou škálu – indispozice způsobené bolestí, čas strávený ve hře mu chybí v běžném životě, problémy se spánkem, problémy s mezilidskou komunikací, absence přátel a ztráta původních přátelských kontaktů, hádky s partnerkou, úpadek ostatních koníčků včetně sportu. Poslední jmenovaný případ se v tomto vztahu silně promítá, protože partneři nyní spolu tráví méně času, jedním z důvodů je právě panující neshoda ohledně trávení volného času, Karla nechce sedět u počítače a dívat se, jak Simon hraje. Společný čas je vlivem hraní hry omezen. Simon se neschází s Karlou a jejími přáteli, netráví čas společnými koníčky, často se hádají, vznikly problémy v komunikaci. To všechno také oboustranně ovlivňuje spokojenost ve vztahu. Komunikační potíže, respektive jeden případ komunikační potíže, který nastal, byl popsán již výše. Simon udává, že se výskyt komunikačních potíží zvyšuje úměrně déle trvání vztahu, připisuje to také tomu, že si oba partneři myslí, že druhého již dobře znají, a občas tedy dojde ke komunikačnímu šumu. Simon, pokud je silně zabrán do hry, nereaguje na oslovení ani na telefonáty. V té době také nekontroluje komunikační kanály. Několikrát se také stalo, že pro hru zapomněl na schůzku. Komunikační potíže Simon vidí nejen ve vztahu s Karlou, ale také s jejími přáteli, svou vlastní rodinou a lidmi všeobecně. Komunikaci dále ovlivňuje Simonova potřeba o hře mluvit a rozebírat její detaily, což Karle nepřijde zajímavé. Simon uznává, že pro hráče může být taková

konverzace stereotypní, protože je příliš detailní. Chce ale s přítelkyní sdílet něco, co je jeho. Naopak se snaží vyhybat rozhovorům o hře, které začne Karla. Říká k tomu toto: „Obvykle je z toho jedna z nekonečných hádek, které pak vyšumí, ale to je všechno. Točíme se v tomhle v kruhu. A já se taky točím v kruhu. Třeba bych i chtěl přestat hrát, jenže pak se pohádáme a já do hry zase unikám. Takže nakonec mi hádka způsobuje spíše to, že hraju více.“

Pokud hru přeruší, pociťuje abstinční symptomy. Jsou nespecifické, zahrnují problémy se spánkem, nervozitu, třes rukou a nohou, nutkavé myšlenky na hru, smutek, stres nebo úzkost. Jsou podobné negativním dopadům hry. Simon se pokoušel hru nehrát, ale domnívá se, že symptomy budou dlouhodobější, čehož se bojí. Z důvodu úzkosti nakonec pokus o abstinenci přerušil a ke hře se vrátil. Někdy se pokouší nastavit si limit ve hře, například pomocí budíku, ale ani zazvonění není dostatečně silný stimul, aby přestal hrát. Pokud jej vůbec vnímá, budík zaklapne.

Ovlivnění vztahu symptomy závislosti (hodnocení v době provedení rozhovoru, listopad 2020)

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou ovlivňuje vztah značně. Prolíná se celým předchozím vyprávěním, kde Simon zmiňuje, že zapomněl na schůzky, ztrácí se v čase, chce o hře detailně vyprávět. Často myslí na hru, i když jdou s Karlou do kina, divadla. Zaujetí hrou také ovlivňuje sexuální život partnerů. Simon bývá hrou unavený a na hru myslí. Z důvodu hry také, jak už bylo popsáno výše, zapomněl několikrát na schůzku.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her
Popisuje přítomnost symptomů, které by mohly být pokládány za odvykací stav, jako jsou problémy se spánkem, nervozita, třes rukou a nohou, nutkavé myšlenky na hru, smutek, stres nebo úzkost.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

Toleranci ve smyslu zvyšující se doby strávené ve hře Simon popisuje jako postupný vzestup hraní včetně epizody, kdy hrával i 14 hodin denně (před rokem a půl). Šlo o dobu po maturitě, kdy už nechodil do školy, ale ještě nehledal práci. Chtěl si užít volné léto.

Karla reagovala podrážděně, protože doufala, že budou mít oba čas a budou hodně spolu. Simon ale většinu času toho léta hrál hry. Uznává, že v té době se scházeli možná ještě méně, než předtím. Nyní doba hry kolísá, ale pokud hraje méně než 5 hodin denně, má pocit, jakoby nehrál. I když hraje dlouho, často se stává, že se nedokáže do hry ponořit: *„Pak mám pocit, trpím, jako bych snědl třeba málo jídla a žaludek chtěl ještě nebo jako bych měl hroznou žízeň, ale dostal jen malou trochu vody.“*

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her Simon si občas uvědomuje, že nedokáže přestat hrát. Pokud je vyrušen ve hře, cítí se špatně. Někdy se pokouší i stanovit limit, dát si budík nebo někoho osloví, aby mu v daný čas zavolal a tím jej ze hry vytrhnul. Pokud je však do hry ponořený, obvykle signály stejně ignoruje, často je zcela vytěsni a uvědomuje si až zpětně, že něco takového dělá.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy. Dopady na volnočasové zájmy ve vztahu jsou popsány výše. Také na osobní zájmy Simona měla hra vliv, méně se stýká s lidmi, většinu koníčků zcela odložil. Aktuálně popisuje problémy ve vztahu, hra vede k hádkám. Občasně cítí také bolesti zad a kloubů, pokud hraje, bolí jej také oči. Z toho důvodu po hře často zůstává ležet doma, což Karla bere jako další čas, kdy s ní nechce nic podnikat, nic dělat.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným. Ačkoliv Simon popsal značné spektrum potíží, které spojuje se hrou, ve hře pokračuje. Někdy říká, že by rád s hrou skončil, ale nedaří se mu omezovat čas trávený ve hře.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her

Partnerce lže o době strávené ve hře, někdy také o penězích, které za hru utratí, ačkoliv nemají společné bydlení a společný rozpočet. Lže také rodičům, především o době hraní hry. Rodiče jsou často znepokojeni, že se u něj v pokoji svítí i pozdě v noci.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady. Zpočátku byla hra hlavně zábava. Dnes ale do hry uniká, protože se cítí špatně. Špatně se obvykle cítí, pokud nemá hru, přerušil její hraní. Dalšími důvody bývají hádky s partnerkou. Vidíme cyklické prolínání. Po dlouhé době bez hry má špatnou náladu, hádá se s partnerkou, má opětovně špatnou náladu a proto znovu hraje. Můžeme mluvit o maladaptivní spirále.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu. Zatím k problémům v tomto diagnostickém kritériu nedošlo, byť jisté náznaky potíží již viditelné jsou. Nadřazený v práci si všiml Simonových problémů, nicméně zatím únavu a roztržitost přičítá spíše onemocnění. Nyní studuje. Na studium se mu špatně soustředí, dokud nezačala koronavirová pandemie měl potíže docházet na přednášky včas. Hry hrává i v posluchárně během studia.

V této době, vzhledem ke koronavirové pandemii, tráví většinu času doma, výuka probíhá distančně a koleje jsou uzavřeny. Karla nestuduje ve stejném městě jako on, proto se v době prezenční výuky scházeli pouze o víkendech nebo v době, kdy neměl výuku. Nyní jsou však oba zpět v rodném městě u rodičů.

S Karlou se hádají často, protože ta zase velmi špatně nese absenci kulturního a sportovního vyžití. Říká, že je nyní velmi rád, že nesdílejí společné bydlení, ale mohou zalézt. Většina rozhovorů nyní končí hádkami. Karla se snaží se Simonem domlouvat alespoň pěší výlety po horách nebo okolí. Simon popisuje, že aktuálně se často vymlouvá na školu a distanční výuku, případně na potřebu času na plnění úkolů. Zda Karla o jeho lži ví nebo něco tuší, nemá zdání. Stává se mu, že neodevzdá úkoly včas, několikrát měl odjet na laboratorní výuku do školy, ale na poslední chvíli, ráno, se rozhodl, že nikam nepojede, protože chtěl hrát a ve vlaku není stabilní připojení k internetu.

Rozhovor proběhl v prosinci 2020.

8.1.1. Rozbor

Simon žije ve vztahu trvajícím 4 roky. Jde o první vztah pro něj i jeho partnerku. Hra neměla na navázání vztahu vliv, potkali se na letní brigádě. Zpočátku si nerozuměli, teprve díky společně strávenému času v práci našli společnou řeč. Již před 4 lety, na počátku vztahu, hrál z hlediska výzkumníka znatelnou dobu - 50 hodin týdně, více o víkendech, nežli ve všední dny. Na počátku vztahu se sice pokusil hru omezit, ale pociťoval „že mu chybí“. Tento projev však pravděpodobně ještě nelze považovat za projev odvykacího stavu, protože je přirozené, že pokud je přerušena možnost vykonávat koníček, cítí jedinec, který jím byl zaujatý, pocit chybění - například sportovec, který si zlomí nohu, také na sport myslí a chybí mu. V této době nebyl Simon zaměřen na jednu hru, kombinoval online a offline hry. Simon měl pocit, že snížením doby hry mu herní svět uniká, proto četl internetová fóra, názory, snažil se sledovat, jaké hry jsou vydávány.

Omezení hry na počátku vztahu vzešlo ze Simonovy iniciativy. Karla zpočátku o hraní her vůbec nevěděla a Simon tuto aktivitu zamlčoval. Zdá se, že Simon očekával nesouhlas Karly již v počátku vztahu, a to s jakoukoliv formou a dobou hry. K tomu mohla vést nějaká poznámka Karly, ale také předaná zkušenost od přátel, odpozorovaná z okolí. Simon sám neví, co jej k tomu vedlo.

Karla se z vyprávění jeví jako aktivnější, společenější než on. Seznamovala jej s přáteli, plánovala akce. Trochu se zdá, jakoby byl Simon ve vleku. Možná jej dokonce situace vyčerpávala a unavovala, pokud nebyl zvyklý na každodenní kontakt s lidmi. Simonovi hra chyběla, proto se rozhodl k ní vrátit. Hrál po večerech, často také v noci. To ale vedlo velmi rychle k problémům – vyčerpání, únava, nedostatek soustředění, hubnutí. Tyto změny byly nápadné a rodina si jich všimla, měli o syna strach. V motivu Simona skoro toto období zní, jakoby se pokoušel žít dva paralelní životy.

Když začal hrát opět ve dne, to bylo koncem léta, a Karle vše řekl, očekával určitou, pravděpodobně negativní reakci. Žádná však nepřišla. Z dnešního pohledu považuje toto chování za Karlin nezáměr, ale tehdy byl rád. Jedinou reakcí bylo, že když Simon začal odmítat stále více společných aktivit, výletů a plánů, stáhla Karla se také a Simona již do svých plánů nezasvěcovala. Poté přišlo několik epizod, kdy Simon na domluvenou schůzku pro hru zapoměl nebo nechtěl hru opustit. Obšírněji popisuje pouze tu první epizodu. Partnerce tehdy nepřiznal, že v době, kdy měl být s ní, hrál, ale vymluvil se na akutní nemoc. Důvodem přehlížení problémů ze strany partnerky může být fakt, že nikdy nesdíleli společné bydlení, ani zatím o této možnosti neuvažují. Karla tedy není napřímo konfrontována s herním chováním partnera, pouze s jeho dopady. Proto se neshody projevují spíše sporadicky, Simon se je obvykle snaží odčinit. Bez povšimnutí by ale neměla zůstat poznámka Simona. Simon se totiž domnívá, že kdyby byl vztah dostatečně dobrý, nepotřeboval by hru hrát. Tím nepřímou říká, že jeho aktuální vztah tyto parametry nesplňuje, nenaplnuje jeho očekávání. Podmínkou pro dobrý vztah je dle jeho názoru souhlas partnerky se hrou, nesouhlas považuje za vztahový problém. Jeho přítelkyně přitom nesouhlas dává najevo. Simon sám udává, že o vztah nepečuje a kromě počátečních fází nikdy ani moc nepečoval. Otevřeně přiznává také to, že moc nechápe, proč s ním partnerka zůstává. Domnívá se, že vztah je o zvyku z její strany. Celé brímě vztahu, péče o něj, plánování společných aktivit, komunikace leží na přítelkyni, což si Simon uvědomuje, ale nepovažuje za nutné s touto situací cokoliv dělat, a to i přesto, že mu Karla často nečinnost vyčítá. Nemají společné přátele ani koníčky, Simon se

Karliným přátelům dokonce vyhýbá. Je si nejistý tím, jak Karla o jejich vztahu referuje svým známým a jaký je jejich pohled na něj. Zároveň si ale stěžuje na nedostatek podpory ze strany partnerky. To, že partnerka hru tiše toleruje, odpovídá její počáteční reakci na zvyšování množství hry. Zároveň však vidí dobu hry také pozitivně, domnívá se, že partnerka má díky tomu čas sama na sebe. Do hry projikuje své negativní emoce, které potom nepřenáší do vztahu.

Aktuálně z důvodu COVID-19 sdílí domácnost s rodiči, koleje jsou uzavřené. Simon byl vlivem situace nucen vrátit se do jejich domu, což lze také chápat jako částečný krok zpět v cestě k dospělosti.

V současné době je zaujetí hrou jedním z primárních důvodů potíží ve vztahu. Zároveň, jak roste tolerance, zvyšuje se potřeba hry, byť není nejvyšší v Simonově herní historii. Nejvíce hrál před rokem a půl, po maturitě. Příznaky odvykacího stavu pak pouze narušují již tak křehké dohody. Simon si uvědomuje, že není schopen přestat hrát ani za pomoci podnětů z vnějšího okolí. Hra postupně vytlačila ostatní koníčky i společný volný čas. Ve hře pokračuje, partnerce lže o jejím rozsahu. Lže také rodičům.

Simon se nachází na nejasné hranici adolescence a mladé dospělosti. Jeho současný životní styl jej nenutí ke změně chování. Partnerka na oko hru toleruje, ač projevuje nespokojenost, ve vztahu nadále zůstává. Chování nese znaky snahy návratu do předchozích vývojových fází, jde z mého pohledu a vývojový regres.

8.2. Ki, 27 let

Ki si zvolil přezdívku z asijského anime (označení pro japonské animované filmy a seriály, které mají specifický výtvarný styl kresby a pozadí. Není žánrově specifické.). Tato kazuistika demonstuje případ hráče, který trpí další závažnou komorbidní poruchou. Popisuje vývoj případu nejen z hlediska vztahu, ale také z hlediska

komorbiditní psychiatrické poruchy. V kazuistice lze vidět prolínání faktorů a jejich dopad na vztah, včetně toho, jakou roli hraje nadměrné hraní hry v případě.

Vztahová historie

Ki navázal první vztah ve 20 letech díky společným přátelům. Hry v té době vůbec nehrál, maximálně při čekání na autobus si hrami krátil čas. Hodně sportoval, pracoval, na vysoké škole studoval Asijská studia se zaměřením na hospodářství. Dokončil bakalářské studium a o několik měsíců později, ve 22 letech, přišla první ataka paranoidní schizofrenie. Z toho důvodu byl hospitalizován v psychiatrické léčebně. Po propuknutí nemoci trval vztah pouze půl roku. Poté navázal rychle za sebou několik krátkých vztahů, v promluvě referuje o třech. Nyní žije bez partnerky, u rodičů. Partnerku hledá, využil seznamek, přátel. Obvykle, pokud ženě sdělí svou diagnózu, odmítne další setkání.

Subjektivní pojetí a chápání dospělosti respondentem

Ki dává dospělost do souvislosti s onemocněním a jeho symptomy, pochybuje o možnosti dosáhnout dospělosti, kterou považuje za synonymum samostatnosti - „*Nevím, jestli mohu být s tímhle dospělej.*“, „*Jo jsem, ale vlastně ne úplně a nikdy ani úplně nebudu*“. Potřebuje větší oporu od svých blízkých, než kterou považuje za běžnou v rámci rodiny. Dospělost je tedy pro něj nedosažitelný mezník. Vymezuje několik pomyslných kategorií, ve kterých nemůže dospělosti dotáhnout: „*Do práce nemůžu chodit, holka se mnou žádná asi proto nebude...*“

Ideální představa o roli vztahu v životě jedince

„*Tos mě zaskočila. Ale jo, určitě mám. Myslím, že by to měla být trochu opatrovatelka. Silná ženská. Měla by být ta hlavní, ta co to vede.*“ Ki považuje za důležitou komponentu vztahu opatrování. Nemluví však o tom, že by on opatroval ženu, očekává to od ženy. Je možné, že tento postoj souvisí s potřebou, která vzniká nepříliš stabilizovaným onemocněním. Očekává od partnerky, že bude pevným bodem - „*Mělo by to být něco stabilní, co je v čase.*“ Byl by rád, kdyby ona určovala směr vztahu a jeho vývoj. To může být ale dáno nejen povahovými rysy Kiho, ale také složkou abulie, která je spojená jak s hraním hry, tak se základním onemocněním. Ki působil v rozhovorech velmi pasivně. Kromě péče by měl být vztah stabilní. Ki nereaguje dobře na dynamiku a proměny, což je problematický faktor pro partnerský vztah, který ze svých zákonitostí proměnami prochází.

První vztah

Vztah navázal díky společným přátelům, hry nehrál, maximálně si krátil čas v autobuse hrami v mobilu. Většinu doby trvání vztahu neměl projevy nemoci. Role vztahu byla dle něj běžná - měli společné přátele, scházeli se, ale nikdy spolu nebydleli. Společně se věnovali studiu několika cizích jazyků včetně japonštiny a korejštiny, z japonštiny získal certifikát na úrovni C1. Často navštěvovali kulturní akce. V posledním půlroce vztahu se projevíly první příznaky onemocnění, a následně první velká ataka. Symptomy byly špatně zvladatelné i po zásahu lékaře a nasazení medikace. Z těchto důvodů musel nastoupit do pracovní neschopnosti. Několik měsíců pobýval v psychiatrické léčebně. Udává, že mu příliš nepomohla. Přítelkyně se mu snažila být oporou, ale Ki ji spíše od sebe odháněl. Cítil se před ní hloupě a nemožně. Měl také pocit, že jej nechápe. Poté jí volal, když odešla, podezíral ji z nevěry, pomluv. Dodává: „*Když šla ven s kamarádkama, tak jsem jí to nevěřil, pořád jsem jí volal.*“ Vztah trval 2 roky. Během rozhovoru opakovaně popisoval, že po propuknutí nemoci měl pocit, že mu přítelkyně již nemůže rozumět a chápat jej. Částečně byl také naštvaný a šokovaný, nechápal, proč musel onemocnět zrovna on, zlobil se na přítelkyni, že je zdravá. Přítelkyně se k němu chovala více ochranně a méně jako přítelkyně, což nechtěl, protože „*nejsem přece malé dítě kvůli tomu, ale najednou to nebyla moje holka ale spíše matka. Furt něco řešila. Medikaci, terapie. Přečetla o té nemoci kde co, snažila se mi pomoci najít terapeutky. Pak i různé alternativní metody. Měl jsem pocit, že mám pečovatelku v tu chvíli. Ale zároveň se mi zdálo, že emočně je daleko. Jakoby mě odstříhla.*“

V době mezi prvním a druhým vztahem zůstával Ki v pracovní neschopnosti, později mu bylo doporučeno, aby vzhledem k dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu požádal o invalidní důchod. Byl dvakrát hospitalizován, z toho jednou na krizovém centru a jednou ve standardní, střednědobé léčbě. Nevěděl, co má dělat se svým časem, většinu přátel se z důvodu nemoci odcizil. Popisuje pocit zhroucení světa, rozpadu snů, protože byl najednou nemocný a viděl vše velmi beznadějně. Léčba zpočátku neměla žádné účinky, přechodně se Ki cítil ještě hůře. Hry původně začal hrát, aby nějak trávil volný čas, kterého měl najednou hodně. Zpočátku je hrát příliš nechtěl, ale vzpomněl si, že někteří jeho spolupacienti na oddělení při hospitalizaci zmiňovali, že při některých hrách se dokáží docela dobře uklidnit a je jim lépe. Později zjistil, že mu také hra zajišťuje útek od problému, pomáhá mu chvíli na nemoc nemyslet.

Druhý, třetí, čtvrtý vztah

Tyto vztahy nejsou z pohledu Kiho nijak důležité. Nevypráví o nich samostatně, prolíná je. Proto se výzkumník rozhodl zachytit je takto. To, jak Ki o těch vztazích referuje, je do značné míry ukazatelem, jakou roli hrály v jeho životě. Ki udává, že se tehdy ke vztahům upínal jako k opěrnému bodu, záchraně. Očekával, že jej partnerka zachrání. Tím vkládal na partnerství opravdu vysoké nároky. Toto očekával od všech těchto vztahů. Doufal, že najde přítelkyni, která mu pomůže „znovu žít“. V to ostatně doufá i nyní.

Vztahy navázal pomocí seznámek nebo přátel. Proto byly spojeny do jednoho bloku a není věnována pozornost těmto vztahům zcela samostatně. Cítil se často osamocen, proto doufal, že ve vztahu by se mohl cítit lépe. Ani při jednom z navazování těchto vztahů neoslovil dívku jen tak.

V době těchto vztahů se postupně začala intenzita hry zvyšovat, Ki trávil u her více času. Hlavním důvodem rozchodu však nebyly hry, ale symptomy onemocnění, léčba neúčinkovala tak, jak doufal.

Ki ke hrám zpočátku neměl vůbec žádný vztah, ale vlivem symptomů nedokázal trávit čas u jiných činností a potuloval se po bytě, dokud se nevrátili domů rodiče. Nedokázal se soustředit na žádné aktivity, protože se mu vracely perzekuční bludy, v bytě se necítil bezpečně, občas se také schovával na některých místech, případně zamykal v pokoji. Byl přesvědčen, že bytem někdo chodí, proto se v pokoji zamykal. Hraní začalo nenápadně, nevzpomíná si přesně kdy. Chtěl vyzkoušet, zda mu pomůže utéci od těchto stavů. Zároveň však změna plynutí času znamenala, že si ještě méně uvědomoval realitu. Udává, že někdy přítelkyni nenapsal třeba týden, nereagoval na její zprávy ani telefonáty. Ve všech vztazích měl flow fenomén negativní dopady na vztahy.

Hraní hry nemělo dle jeho názoru žádné příznivé dopady na vztah z pohledu jeho partnerek. Pro něj samotného ale ano – pokud nechtěl dívky zatěžovat svými potížemi a stavy, chtěl před nimi utéci a vrátit se, až mu bude lépe, hrál hry. Negativní dopady hry se prolínají s negativními dopady symptomů onemocnění.

Časová náročnost hry tyto vztahy bezesporu ovlivnila. Často se ve hře ztrácí, tráví v ní mnoho času. To má za následek již výše uvedené ztrácení kontaktů s realitou a okolím. Nicméně Ki se ztrácí i ve svých myšlenkách a emocích, i když hru nehraje. Navenek vypadá tento stav velmi obdobně a je otázkou, zda by partnerka byla schopna zaznamenat rozdíl. Ki udává, že kdyby našel vztah, rád by se hry vzdal nebo to alespoň zkusil. Není si ale jistý, zda se tím něco změní, zda by vztah dokázal negativní myšlenky a emoční stavy potlačovat tak efektivně jako hraní her.

Herní chování nebylo koníčky partnerů v těchto vztazích ovlivněno. Ki uvádí, že by byl býval docela rád, kdyby jej partnerky přivedly k nějakým novým zájmům a koníčkům. Tyto vztahy však netrvaly dostatečně dlouho na to, aby nějak efektivněji zasáhly do této oblasti. Některé zájmy svých partnerek označuje za čistě ženské, které by pravděpodobně nebyly pro něj - manikura, vymýšlení make-upu. Některé zájmy jeho partnerek jej kdysi zaujaly, a měl touhu je vyzkoušet - snowboard, litografie.

Ani v jednom z těchto vztahů nebyly děti plánovány. Důvodem však nebyla hra, nýbrž krátkodobost těchto vztahů. Jak už bylo popsáno výše, Ki děti z důvodu nemoci nechce. Obává se genetického přenosu choroby a také toho, jak by zvládl péči o dítě. Myslí si, že by partnerce příliš pomoci nedokázal, protože má starosti sám se sebou. Hra jako taková je až podružný důvod, který má dle něho jen malou relevanci k tématu, protože i kdyby nehrál, tak děti mít nechce. Proto se ani více nezabýval možnými dopady pokračování hry na ovlivnění rodičovství.

Hra ovlivňovala spokojenost ve vztazích oboustranně. Dívky se pravděpodobně cítily velmi rychle přehlížené, Ki zase udává, že jej vždy zklamalo, že ani při navázání nové známosti nemá menší potřebu hru hrát. Cítil se trochu provinile, protože se domníval, že to je jeho chyba, někdy ale také vinu shazoval na ženy s tím, že jej nedokáží "dostat". V některých fázích přisuzoval svou nespokojenost pouze hře. To se stalo u třetího vztahu. Dívka byla dle jeho názoru velmi tolerantní, snažila se mu navzdory krátkému trvání vztahu pomáhat. Motivovala jej k docházení na terapii, pomáhala mu. Ačkoliv se cítil krátkodobě lépe, hrál dále. Dívka prý vyhodnotila situaci tak, že jde o silný nevďěk za to, jak mu pomáhá.

Jedním z faktorů, které mohly spokojenost ve vztazích ovlivnit byla také komunikace. V těchto vztazích zastávala hra také komunikační roli. Ki se domnívá, že když hrál více, mohl to být pro partnerky signál o zhoršujícím se stavu. Hra ovlivňovala komunikaci také tím, že byla hlavním tématem většiny rozhovorů. Chtěl si o ní s partnerkami povídat, hru jim ukázat, vysvětlit, ale ženy většinou zájem neměly nebo velmi rychle opadl. Zároveň díky nedostatku vnějších podnětů, malé zkušenosti se světem bylo pro Kiho problematické mluvit o běžných záležitostech. Ki nechodí sám nakupovat, na poštu ani nikam jít. Sám uvádí, že kdysi chodil, ale když se příznaky zhoršovaly, nechal všechny tyto věci na rodičích. Dnes by schopen těchto aktivit teoreticky byl, ale prakticky se jich velmi obává. Zapojení se do běžných denních aktivit mu bylo opakovaně doporučováno psychiatrem, psychologem i během pobytů v psychiatrických léčebnách. Všechny tyto faktory měly dopad na společný čas trávený s partnerkami. Ten byl hrou

silně ovlivněn. Ki nerad vycházel z domu, proto pokud se s partnerkami vídal, obvykle přicházely za ním. Nikam příliš chodit nechtěl, stranil se společnosti. Často ukončoval návštěvy dříve, sám říká toto: „*Já jsem se docela vymlouval. Když jsem chtěl hrát, řekl jsem, že mi není dobře. Z těch léků nebo tak.*“

Vzhledem k výše zmíněným charakteristikám je potřeba také dodat, že Ki popisuje jeden vztah, který zde nebyl začleněn a byl zcela virtuální. Trval několik měsíců. S dívkou se nikdy neviděli osobně. O hraní her ani svých potížích jí nikdy neřekl, ale postupně se zapletl do pavučiny lží.

Ovlivnění symptomy závislosti

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Ve vztahu, který označuje jako 2. udává, že hra jej zajímala, ale ještě o ní tolik nepřemýšlel, pokud nehrál. Pokud hrál, ponořil se do ní, když nehrál, dokázal se v pohodě soustředit na jiné věci. Později, není si přesně jistý kdy, se to změnilo, ale uvědomuje si, že v posledním vztahu se již zabýval alespoň v myšlenkách hrou velmi často, včetně doby, kterou trávil s partnerkou. Na postupný vývoj v čase si však vzpomenout přesně nedokáže. Říká, že to přišlo celkem plíživě a nenápadně: „*Nebylo to, že bych jednoho dne hrál totálně zaujatý a nevěděl o světě a předtím to nebylo. Postupně jsem začal o hře přemýšlet víc a víc ve volném čase. Pak během jiných koníčků. Pak vlastně kdykoliv. Začaly se mi zdát herní sny. Někdy jsem se budil a vlastně i budím v noci, a chce se mi hrát. Nedokážu usnout, pokud si nedám pár kol. Nebo taky hraju až do rána, a pak spím.*“ Udává, že ve třetím vztahu doba hry již nerostla. Nicméně na hru často myslel. Občasně zapomněl přijít na schůzku nebo neodpovídal na zprávy, což se v předchozích dvou vztazích nedělo. Někdy tak činil také úmyslně, nebo proto, že se mu nechtělo být v kontaktu.

Ani ve čtvrtém vztahu nedošlo v tomto bodě ke změně. Hra zaujímala valnou část pozornosti. Dá se říci, že třetí a čtvrtý vztah byly vyrovnané, doba hraní již nerostla, intenzita symptomů se dle Kiho v této době již nijak závratně neměnila.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Během druhého vztahu lze polemizovat, zda stavy, které zažíval, lze označit jako příznaky odvykacího stavu. Cítil se občas nesvůj, pokud hru opouštěl. Od třetího vztahu

doba hry již nerostla. Výkyvy nálad se staly nápadnějšími, častějšími. Ki popisuje toto období jako: „*Na horské dráze. Během pěti minut jsem se cítil třikrát jinak. Někdy jsem ani nestihl pozorovat, jak se to mění. Nebo se to změnilo velmi rychle.*“

Růst tolerance

Růst doby hry trval během druhého vztahu a doby mezi druhým a třetím vztahem. Byl skokový z 20-30 hodin na 45-60 hodin, tedy dvojnásobně. Nyní si Ki tuto hranici udržuje.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Ki se během těchto vztahů pokoušel mnohokrát snižovat množství času stráveného hrou, případně alespoň činit přestávky mezi hrami. Snažil se hru prokládat jinými činnostmi, dřívějšími zájmy a koníčky, někdy také cvičením. Koupil si kuchyňskou minutku, protože zjistil, že není schopen sjednaný čas bez jednoznačného signálu dodržet. Někdy se mu ale stávalo, že při hře ji zcela přeslechl, případně se nedokázal odtrhnout a nevěnoval jí pozornost. Používal ji také na měření přestávek mezi jednotlivými hrami, kdy se zabýval jinou činností. Říká, že: „*Býval jsem netrpělivý, když jsem dělal něco jiného. Jakoby se to hrozně vleкло. Když jsem hrál, byla půl hodina pryč jako nic. Ale když jsem měl půl hodiny kreslit, přišly mi tři minuty jako půl hodiny.*“

Ztráta koníčků, zájmů z důvodu hraní hry

Ki postupně omezil ostatní koníčky, především studium jazyků. Některé další koníčky opustil z důvodu nemoci. Hra se stala dominantní zábavou v jeho životě, hlavní výplní volného času.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Ki klamal své partnerky také ohledně doby hry. Mluvíme o vztazích 2 - 4. Mluví o občasných hádkách, které vznikly, pokud se lež provalila. Dívky byly dle jeho slov z chování nešťastné. Další problémy byly spojeny se zdravotním stavem - projevila se nespavost, bolesti hlavy, drobných kloubů. Tyto potíže Ki používal jako záminku, proč nemůže nikam jít nebo něco udělat, což vedlo k dalším konfliktům.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu

Rodiče vědí, že Ki hru hraje. Hra je občasně znepokojuje, ale Ki ji hájí tím, že stejně nemá moc co jiného dělat. Rodiče pak cítí dle jeho slov výčitky, protože se s nemocí smiřují velmi těžce. O syna a jeho život se obávají. Rodičům často lže, především o době

hraní - oba chodí do práce, proto musí důvěřovat tomu, co jim syn řekne. Někdy se matka pokouší hledat důkazy, že syn lže. Nedávno například Ki vypl počítač, když ji slyšel přicházet, ale matka zjistila, že počítač je velmi teplý a tudíž musel být puštěn velmi dlouho a vypnut pravděpodobně před krátkou dobou. Situace vygradovala ve velkou hádku. Ki se domnívá, že jeho rodiče jsou v podstatě bezradní.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady

Toto kritérium a jeho naplňování se line celým jeho vyprávěním. Symptomy onemocnění a snaha o jejich eliminaci byly to, co Kiho dovedlo ke hraní internetových her. I v současné době jde o hlavní hnací motor pro hru.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Nelze přesně určit, zda došlo k tomuto stavu v závislosti na hraní hry. Lze polemizovat, zda by Ki nastoupil do chráněné dílny nebo využil jiných možností, které by zlepšily socializaci, kdyby internetové hry nehrál. Vztahy, které popisuje v době nemoci také neoznačuje za významné.

Ukončení vztahu

Dle jeho slov se vztahy vždy „*pokazily*“ - důvody byly nejrůznější - jeho nepřiměřené reakce na partnerčino chování, strach partnerky z nemoci, nedorozumění. Hra nebyla primárním důvodem ukončení žádného ze vztahů, byť se domnívá, že jisté aspekty, jako nedostatek času, přehlížení zájmů partnerky, mohly hrát roli v celkovém odcizení a přispět k rozchodu.

Role vztahu v životě jedince v aktuální situaci
Ki nyní nemá vztah. Nyní hraje 45-60 hodin týdně. Hry hraje denně, pokud ne, cítí se nesvůj. Pokud nehraje hry, spí nebo se učí jazyky. Udává, že v poslední době věnuje studiu méně a méně času, zato více hraje. Cítí se demotivován, ačkoliv nemá pocit, že by mu studium šlo pomaleji než dříve. Jako hlavní důvod udává, že se domnívá, že nabyté znalosti stejně nemá šanci nikde využít. Rád by vztah navázal, ale obává se, že kvůli nemoci a hraní vztah navázat nelze. Píše si s ženami přes seznamky a seznamovací aplikace, ale jde víceméně o nevinné flirtování. Má pocit, že nikomu z nich nejde o navázání vztahu, ale spíše o pobavení, což jej štve, ale zároveň vítá alespoň takovou

formu mezilidského kontaktu. Nedomnívá se, že by takto mohl vzniknout partnerský vztah, nemá v plánu se s žádnou z žen sejit.

Rozhovor proběhl v prosinci 2020.

8.2.1. Rozbor

Tento případ je specifický přidáním komorbiditou. Ki trpí paranoidní schizofrenií, z důvodu které pobírá invalidní důchod. Jako velmi silný příznak, u kterého je obtížné určit, zda náleží spíše do abulického spektra symptomů, schizofrenní poruchy nebo jde o symptom poruchy hraní internetových her, je ztráta zájmu o koníčky a běžný život. Díky příběhu Kiho se domnívám, že by bylo vhodné zkoumat také osoby, u kterých herní chování vytváří dle diagnostických vodítek dojem závislostní poruchy k internetovým hrám, ale při bližším zkoumání případu se projeví jako zvládací mechanismus jiného stavu. Celým narativem Kiho ke hře se totiž prolíná pozitivní dopad hry a jejích vlastností na symptomy paranoidní schizofrenie, které se nedaří dostat pod kontrolu medikací. Hra naopak částečně dokáže tyto symptomy odbourat a Kimu ulevit. Můžeme se opřít například o Starcevice (2017), který se kloní k názoru, že pokud je závislost na hře důsledkem jiných psychopatologií, neměla by být považována za skutečnou závislost. U respondenta však byla stanovena lékařem-psychiatrem.

Hrát internetové hry začal Ki až v době dlouhodobé pracovní neschopnosti způsobené psychiatrickým onemocněním. Trávil mnoho času doma, bál se jít ven, bál se také v bytě, protože jej děsily neznámé zvuky od sousedů, z ulice. Hra mu pomáhala na tyto věci zapomenout, odpoutat se od nich

Nemoc také ovlivnila Kiho představy o vztazích, což si sám uvědomuje. Vzhledem ke svému zdravotnímu stavu očekává od ženy, že bude silná a zároveň opatrovatelka. Je si vědom, že sám jí příliš podpory poskytnout nemůže a že jí naopak mnoho potřebuje. Partnerka by měla dle jeho představ být aktivní. Tento poznatek můžeme dávat do souvislosti se složkou abulie, která je u jeho poruchy poměrně výrazná, až tomu hraní hry nemusí odpovídat. Na jednu stranu Ki uvádí, že mu lékař sdělil, že trpí silnou abulií, na druhou stranu je však schopen hrát hry – ačkoliv i nadměrné hraní hry je vlastně poruchou vůle. Ki ale nesnáší příliš dobře změny, potřeboval by vztah, který bude stabilní, neturbulentní, pečující. Partnerský vztah je Kim zaměňován částečně za mateřský,

bezmezný, ohraničený a všepojímající. Ke konci se ještě zmínil o tom, že by potřeboval „zdravou holku“. Ke vztahu se upíná jako k možnosti, která jej naučí znovu žít, čímž klade na potenciální partnerku vysoké nároky již od počátku. Nejen, že očekává, že partnerka bude chápat jeho onemocnění a plně jej podporovat, ale také že bude jeho oporou a nadto, že vztah s ní dokonce dokáže zlepšit symptomy jeho onemocnění. Doufá, že by jej mohla přivést k novým zájmům a koníčkům, které by snížily potřebu hraní hry. Očekává také, že partnerka bude schopna odhadnout jeho myšlenky a stavy.

První vztah navázal Ki během studií na vysoké škole. Do propuknutí nemoci nedává žádné potíže ve vztahu, s partnerkou měli společný zájem o jazyky, často navštěvovali kulturní akce. Ki tedy nebyl uzavřen, pravděpodobně ani introvertní. Před propuknutím nemoci dokončil bakaláře. Zvýšená stresová zátěž spojená s dokončením studií mohla vést k rozvoji predispozice nemoci. Tomu by napovídala první ataka, která přišla jen několik měsíců po dokončení studia. Vztah skončil do půl roku po této atace, protože stavy byly pro partnerku nevladatelné. Kiho nemoc na ni kladla vysoké nároky, možná se také obávala budoucnosti. Je dobré zmínit také kontrast chápání vztahu tehdy a nyní – tehdy se jeho přítelkyně chovala velmi ochranně, snažila se mu ulevit, kontrolovala medikaci, ale Ki se nechtěl cítit jako malé dítě. Zároveň však dnes takové chování od partnerek požaduje. Ki ji navíc podezřívá z nevěry, pomluv. On sám uznává, že tato doba pro ni musela být nesmírně obtížná a odchod jí nevyčítá. Chování Kiho pravděpodobně pramení z podstaty poruchy.

V době mezi vztahy se změnila Kiho situace, byl uznán plně invalidním. Do práce nenastoupil, lékař nedoporučil pokračování studia na vysoké škole z důvodu zátěže. To nesl velmi těžce, doufal, že si dokončí vzdělání. Přišel také o většinu přátel – část se pravděpodobně bála onemocnění jako takového, část možná odehnal on sám. V této době byl také dvakrát hospitalizován – jednou na dlouhodobý pobyt, jednou krátkodobě na krizovém centru. Můžeme tedy usuzovat, že stav byl proměnlivý a turbulentně se vyvíjející.

Nemoc je pro Kiho velký zásah, vnímá ji jako velkou nespravedlnost osudu, je smutný, našťvaný. Z pohledu Kübler-Rossové (2012) můžeme říci, že se nachází ve fázi negace, kdy už je srozuměn se svou diagnózou, která bude pravděpodobně ovlivňovat celý jeho život, již ji nepopírá, ale cítí negativní emoce k sobě i světu.

Hra se stala výplní času, který strávil Ki doma. Ven se bál jít, o přátele postupně přišel. Rodiče chodí do práce. Většinu dne tráví v bytě sám. Hra jako taková byla na počátku výplní času, a vlastně Kiho ani moc nebavila. Vypozoroval ale, že hra snižuje jeho negativní symptomy, pomáhá mu zapomenout na potíže a odpoutat se od vyčerpávajících negativních stavů. Hraní se tedy stalo sebemedikační činností. O této výhodě hry mu říkali již spolupacienti během hospitalizace na psychiatrickém oddělení. Ve hře uniká nepříjemným pocitům a také symptomům nemoci – často jej pronásledovaly stavy, že je osudem stíhán za něco, co udělal on sám nebo jeho rodina v minulosti. Má strach, že jej někdo pronásleduje, a chce jemu nebo jeho blízkým ublížit. Říká, že v té době si myslel, že je sledován, dnes si již nedokáže vzpomenout kým nebo proč.

Další vztahy, které poté navázal, byly vždy jen krátké románky. Zajímavý je ještě fakt, že Ki v podstatě vnímá své vztahy v době nemoci ambivalentně. Uvádí, že vztahy nebyly důležité, ale přesto očekával záchranu od partnerky. Popisuje také další snahy navázat vztah. Za důvod, proč vztahy končí, považuje svou otevřenost – pokud ženě řekne o své nemoci, obvykle se lekne a odejde. Schizofrenní porucha jako taková nemá příliš kladný mediální obraz, v lepším případě bývají jedinci vyobrazováni jako neschopní zapojit se do denních činností a aktivit, v horším případě jim jsou připisovány útoky, agresivní chování, vraždy. Tento pohled není zcela neoprávněný, zakládá se na několika medializovaných případech, které vyvolávají nadměrný strach z diagnózy, protože prvek schizofrenní poruchy je zveličován jako základní narativ. Ki k hledání partnerek využívá seznamky, protože on sám do společnosti příliš nechodí, navíc se bojí ženu oslovit. Spojuje to se strachem ze selhání, který nemusí být nutně spojen s diagnózami, které mu byly určeny, ale s obecným strachem, který často bývá s oslovením potencionální partnerky spojen i v obecné populaci. Od vztahů očekával, že jej zachrání, čímž kladl na vztah vysoké nároky již od počátku. Popisuje, že doufal, že vztah bezprostředně sníží jeho potřebu hrát hru a oslabí příznaky onemocnění. Předává zodpovědnost za své stavy na další osobu, opět doufá, že jej někdo zachrání a pokud se to dané ženě nepovede, odsuzuje ji. Zároveň tyto vztahy neměly dopad na postupně zvyšující se dobu hry. Také symptomy nemoci se postupně zhoršovaly – Ki měl pocit, že domem někdo chodí, obával se přítomnosti dalších osob v bytě. Můžeme tedy soudit že medikace nebyla příliš účinná. V dobách atak neodepisoval ani přítelkyním na zprávy. Ki se domnívá, že to, že hrál v těchto vztazích hry, mělo pozitivní dopad především na fakt, že nesdílel s partnerkami

veškeré své stavy, čímž by je pravděpodobně vyděsil ještě více. Čas strávený hrou vnímá Ki jako podružný problém, protože i kdyby nehrál, nebyl by schopen společných aktivit. Během druhého vztahu nebyla ještě hra tak intenzivní. Spíše se teprve rozvíjela, o hře nepřemýšlel v době, kdy ji nehrál. Ve třetím vztahu již občasně zapomínal na sjednané schůzky. V posledním vztahu už byl myšlenkami na hru zcela konsternován. Největší nárůst herní doby zaznamenal mezi druhým a třetím vztahem, pak již nerostla doba, spíše jeho zaujetí.

V životní historii se pak vyskytl další moment, kdy se jedna z dívek Kiho pokusila zachránit. Šlo o třetí vztah. Motivovala jej k docházení na terapii, pomáhala mu. Ačkoliv se cítil krátkodobě lépe, hru hrál dále. Dívka vyhodnotila dle jeho slov situaci tak, že jde o silný nevděk za to, jak mu pomáhá. Zdá se, že partnerka doufala v rychlé a efektivní řešení problému, které ale nenastalo.

Určit, na kolik se projevil odvykací stav a jeho symptomy je nemožné. Symptomy odvykacího stavu se kryjí se symptomy základní poruchy – schizofrenie, mohou je zesilovat. Výkyvy nálad lze přisoudit také samotné diagnóze, která v té době nebyla dobře kompenzovaná, léčba byla teprve na počátku. Některá léčiva či jejich kombinace mohly způsobovat také příznaky, které by bylo možné označit za příznaky odvykacího stavu. Proto se neodvažují tvrdit, že byly jasnými symptomy. Ki se pokoušel čas ve hře eliminovat, nicméně tyto pokusy byly neúspěšné.

Zcela okrajově pak referuje o virtuálním vztahu, který zkolaboval na sérii jeho lží.

Napadlo mne, že ačkoliv symptomy poruchy nejsou plně kontrolovány, mohlo studium Kimu pomoci. Ki trpí neuspořádaným volným časem, který je bezbřehý. Vhodně zvolené studium, například na soukromé škole, která by více zohlednila jeho potřeby, by mohlo být dobrým impulsem ke změně.

Provést u Kiho srovnání vztahů, tak jak jej uvidíme u jiných respondentů níže, je úkolem nanejvýš problematickým. V prvním vztahu hru nehrál. Další tři vztahy pak spojuje do jednoho celku a samostatně o nich nevypráví. Srovnání takto vyvozená by postrádala relevanci. Můžeme poukázat na dobu hraní mezi druhým a třetím vztahem, kdy dvojnásobně vzrostla, což je jeden z mála porovnatelných prvků.

8.3. Petr, 24 let

Vztahová historie

První vztah navázal v 18 letech přes seznamku. Vztah trval krátce, v té době hrál přibližně 7 hodin denně. Ve druhém vztahu se doba hry krátkodobě snížila. Na počátku vztahu nehrál vůbec, trávili spolu hodně času ve městě. Vztah trval krátce, rozchod měl jiné důvody nežli hru. Během půl roku mezi druhým a třetím vztahem se začala doba hry zvyšovat, hrával až 14 hodin denně. Příchodem třetí partnerky se doba hry krátkodobě snížila, ale s výskytem prvních problémů se Petr ke hře vrátil. Hrál nepravidelně, od 3 do 16 hodin denně. Vztah byl turbulentní, trval přes 3 roky, doba hry se zvyšovala úměrně délce vztahu. Poté navázal velmi krátký románek, ale skončil záhy. Nyní je Petr sám.

Ideální představa o roli vztahu v životě jedince

Jako první atribut popsal Petr fyzický vzhled partnerky, ve kterém zdůraznil ženské vzezření: „*No, měla by být hezká, samozřejmě by měla být hezká. Delší vlasy, měla by nosit šaty, žensky se oblékat. Líbí se mi, když holka nosí podpatky.*“ Na úrovni vztahu považuje za důležité, aby byl vztah „rozumný“, což popisuje také vztah porozumění, bez příkazů a zákazů a nadměrného omezování, doslova říká: „*Podle mě na takové věci nemá ani právo. Vztah by neměl omezovat.*“ Několikrát uvedl, že potřebuje, aby byla přítelkyně tolerantní a poskytovala mu jistou míru svobody. Za důležitější však považují Petrovo sdělení o průběhu vztahu. Petr, jak sám řekl, nemá rád kompromisy a nechce ve vztahu ničemu moc ustupovat. Za kompromis považuje jakoukoliv změnu, ke které by mělo dojít vlivem vztahu na jeho straně, ať již osobnostně, ve volném čase, zaměstnání, stěhování. Otázkou je, jak by reagoval, kdyby jeho partnerka zastávala stejnou rétoriku, a zda by byl ochoten zastávat stejné postoje. Sám proklamuje, že: „*Holka nepotřebuje tolik prostoru sama pro sebe jako chlap, tolik svobody. Je zvyklá.*“ Takový vztah bez kompromisů by se mohl velmi rychle proměnit v bojiště bez vítěze. Jako druhý zajímavý názor Petr uvedl, že partnerka by neměla překážet, ale měla by poznat, kdy ji potřebuje, a přijít. Dobrý vztah by dle Petra měl spojovat výše popsané atributy. Považuje za důležité, že ve vztahu by partneri měli být srozuměni s tím, že rozchod je až krajní varianta. Jak ale uvidíme, sám za sebou má několik vztahů.

Dospělost a její chápání

„Dospělost? Asi odstěhování od rodičů, ale já u nich zatím bydlím. Dnešní ceny bydlení jsou hrozné.“ Zdálo se, že se snaží obhájit své bydlení s rodiči, jako by bylo překážkou pro jeho sebeidentifikaci, protože dodal: „Rodiče mají velký dům, netěsnáme se. Máme i velkou zahradu. Na domácnost přispívám, mám velký pokoj, no a do práce to mám kousek. Pomáhám, s čím je kdy potřeba.“ S životem s rodiči ve společné domácnosti ale spokojený není. Dle jeho popisu je táta „ras“ a omezuje jej, protože stále bydlí doma dle pravidla „můj hrad, moje pravidla“, ačkoliv je Petr dospělý a dle svých slov přispívá rodičům na živobytí. Uznává ale, že samostatně by byt zaplatit nedokázal a ve městě, kde žije, není mnoho příležitostí ke spolubydlení. Vnímá ale nesvobodu v nakládání se svým časem, který rodiče nerespektují, a domnívají se, že musí být vždy k dispozici. Petr považuje za dospělost v podstatě normativní rámec vymezení dospělosti a zmiňuje několik důležitých komponent - samostatné bydlení, finanční soběstačnost a celkovou soběstačnost. Aktuálně žije u rodičů, protože se domnívá, že by si nemohl finančně dovolit samostatné bydlení.

První vztah

Ještě před výše zmíněným prvním vztahem uvedl, že se ve školce velmi kamarádil s jednou dívkou, ale za vztah to nepovažuje, dodává dokonce: „To je takové hloupé tomu říkat vztah, když se vodíte za ruku a dáváte si sedmikrásky.“ První vztah navázal Petr v 18 letech přes seznamku. Předtím se pokoušel navazovat vztahy více než rok, ale nedařilo se mu. Využíval hráčská fóra, facebook, pokoušel se seznámit s dívkami ve škole, kavárně. Jako výhodu online prostředí udává, že se nebál, byl více v pohodě a tak se mu s dívkami lépe, autentičtěji komunikovalo. První vztah degraduje označením „tréninkový“, udává velmi malé sympatie, nepřitahovala jej. Z Petrovy strany nebyla ambice, že by vztah měl fungovat déle než několik týdnů. Měl zájem o sexuální zkušenost. Neměli společné zájmy, její zájmy jej příliš neovlivnily, protože se málo vídali. Většinou se scházeli po škole, ale nepodnikali nic zvláštního. Komunikace prý nebyla problém. To sám ale rozporuje dalším výrokem, kdy vzpomíná na to, že zapomněl na domluvené schůzky, když trávil čas hrou, a jeho přítelkyně se zlobila, měla pocit přehlížení. Když nemohl hrát, byl naštvaný a protivný. To byl další důvod hádek. Čas ve hře se ale nepokoušel omezit. Hrál denně 7-8 hodin. Do hry se nořil. Zapomínal na dění kolem sebe, domluvené schůzky, nebral telefony, neodpovídal na zprávy. Nelze zodpovědně říci, zda za rozpadem partnerství stála malá snaha Petra o jeho udržení či chování spjaté se hrou.

Druhý vztah

Druhý vztah navázal náhodně na jedné kulturní akci, na kterou šel, protože jej přemluvili přátelé. Chtěl rychle odejít domů, ale nechtěl být nezdvořilý, protože jeden z jeho známých vystupoval s kapelou. Dívka jej oslovila sama. Náhodou během konverzace přišli na téma jim oběma společné - oba byli fanoušky filmů od Marvelu. Domluvili se, že půjdou společně do kina, oběma jim na nejnovější Marvelovku chyběl doprovod. Ve druhém vztahu se doba hry krátkodobě snížila. Na počátku vztahu nehrál vůbec, trávili spolu hodně času ve městě, vztah byl dynamický. Zpětně vzpomíná, že mu hra ani nechyběla, protože měl jiné činnosti, partnerce o hře nevyprávěl, neřešil ji s ní. Vztah trval krátce, rozchod měl jiné důvody nežli hru. Popisuje jej jako veskrze romantický vztah, založený na emocích. Z racionálního hlediska však spolu mnoho společných zájmů, přátel a charakteristik neměli. Zpočátku je toto neznámé přitahovalo, později se ale stalo překážkou, protože se nedokázali dohodnout na vhodné výplni volného času, natož na dalších věcech. Protože šlo o krátký vztah, o společném životě, bydlení nebo zakládání rodiny nepadlo ani slovo. Důvodem rozchodu nebyla hra, ale povahové rozdíly partnerů, kteří si rychle uvědomili, že hledají každý jinou cestu - dle Petra se „*během léta vyčerpá a pak už neměl smysl*“. Spokojenost i komunikaci hodnotí ale velmi kladně. V době, kdy spolu chodili, byl spokojený, dokázali dobře komunikovat a vykomunikovali i pokojný rozchod. Rozešli se v dobrém, ale kontakty neudržují, po rozchodu šli spolu několikrát na kávu, ale Petr říká: „*No, jak tam nebyla láska a přitažlivost, tak najednou už nebylo nic.*“

Příznaky závislostního hraní a ovlivnění vztahu symptomy závislosti

Hra byla v tomto vztahu v pozadí dění, nad hrou a pocity z ní převážil prožitek vztahu. Intenzita vztahu potlačila také příznaky odvykacího syndromu. Zpočátku hra Petrovi vůbec nechyběla, nepřemýšlel o ní, netěšil se na hru, nezabýval se jí. Místo hry zkoušel nové věci, které se potenciálně mohly přerodit do nového druhu záliby. Účast ve hře se dařilo Petrovi kontrolovat. Později začal více hrát v noci, aby si to vynahradil. Partnerce o hře vůbec neřekl. Na vztah však dopadl nedostatek energie a odpočinku. Hra nebyla využívána k úniku od negativních pocitů. Říká, že se v té době nešťastný necítil a měl málokdy špatnou náladu – bylo léto, byl zamilovaný, krásné počasí. Měl pocit, že se věci mění k lepšímu a doufal, že vydrží.

V půl roce mezi druhým a třetím vztahem se začala doba hry zvyšovat, hrával až 14 hodin denně. Většinu času trávil online multiplayerovými hrami, někdy si z nostalgie zahrál některou ze starších her. Ty hrával především v době, kdy na serveru nebyl připojen nikdo z jeho týmu. Petr se nudil, bylo mu také smutno z konce vztahu, stýskalo se mu po přítelkyni a velmi špatně nesl, když si po několika týdnech našla jiného partnera, se kterým je dodnes. Zpočátku považoval její chování za zradu, dokonce se domníval, že vztah navázala již za jeho zády. Začal hrou trávit více času, pokud hrát nemohl, cítil se mrzutý, nesvůj, nic jej nebavilo. Vzpomíná si, že když musel dát počítač do opravy z důvodu závady, několik dní byl „nervózní“ - „*Maminka říkala, že jsem jako na trní, nemohl jsem vydržet sedět, nic mě nebavilo.*“ Chtěl zkusit některé z koníčků, kterými si krátí čas dříve, ale nic jej nebavilo. Pořád myslel jen na hru, cítil se nesvůj. Pokusil se čas také zaspávat, několikrát si vzal hypnotika, aby spánkem ukrátil čas, protože nevěděl co dělat, a neměl přístup ke hrám.

Třetí vztah

Příchodem třetí partnerky se doba hry krátkodobě snížila. Snížení uvedl slovy: „*No to jsem vlastně teda vůbec nehrál, úplně jsem to nějak omezil.*“ Pokud mluví o snížení hraní, má na mysli maximálně 4 hodiny denně. Když se ale objevily první potíže, začala se doba hry opět rychle zvyšovat. První neshody se objevily po několika měsících a netýkaly se herního chování. Partnerka měla za to, že je Petr příliš upjatý, málo se baví. Vzala jej na večírek, kde se opila. Petr nesnáší, když ženy pijí, což jí nikdy neřekl, protože to nepovažoval za důležité. Ráno se poté pohádali. Petr se chtěl uklidnit a zapnul si počítač, proto začal také znovu hrát. Tuto hádku popisuje jako opravdu náročnou, velmi ostrou, nehezkou: „*Strašně jsme na sebe navzájem křičeli, řekl jsem jí věci, co jsem si myslel, že holce nikdy neřeknu.*“ Chyběl mu pocit odplouvání od reality. Hádek podobného typu následovalo ve vztahu nakonec ještě mnoho. Petr udává, že se trochu stali závislými na usmiřování se. Sám udává, že čím více hrál, tím více bylo ve vztahu různých sporů a problémů, častěji se hádali. Hlavním důvodem hádek byla právě hra, čas v ní strávený, zanedbávání jiných koníčků, pocit přehlížení, nicméně jako další témata se vyskytovalo například partnerčino pití, kouření cigaret. Vztah byl turbulentní, popisuje jej souslovím „*jako na houpačce*“, trval přes 3 roky, doba hry se zvyšovala úměrně délce vztahu. Na konci vztahu hrával denně více než 12 hodin, nejčastěji 12-14 hodin. Postupně zanedbával hygienu, cvičení, stravu.

Petr a partnerka měli každý zcela jiné zájmy, což se také podepsalo na spokojenosti ve vztahu. První měsíce se pokoušel trávit volný čas s ní a přizpůsobovat se. Brzy byl ale velmi znechucen, chtěl zůstat ve hře. Během těchto tří let se partneři pokusili několikrát rozejít, nejméně 2x z důvodu narůstající doby hry a obtíží s ní spojených. Vraceli se ale k sobě, protože jak říká Petr: „*Emoce byly silnější, já jsem jí sliboval, že přestanu hrát, ona mi věřila, chvíli jsem hrál méně, ale pak zase více.*“ O hře lhal během těchto tří let prakticky neustále. Život bez partnerky si ale neuměl představit, bál se být sám, a proto chtěl raději setrvat ve vztahu, který byl v té době dle jeho názoru již nefunkční a spíše na obtíž. Dalším problémem byla komunikace, která se cyklicky točila kolem stejných témat, včetně jeho hraní, nepochopení. Flow pomáhalo Petrovi zapomenout na starosti spojené se vztahem, ale zároveň přinášelo další potíže ve vztahu, které již byly popsány - přehlížení partnerky. Petr doufal, že se mu podaří ve vztahu vše urovnat a nakonec k rozchodu nedojde. Říká: „*Na ten vztah jsem se tak nějak upnul. Nechtělo se mi odcházet, přišlo mi, že to může fungovat, když se budeme snažit. Oba jsme dělali chyby, já teda asi víc no. Ale pořád jsem doufal, že to je jen epizoda a pak budeme společně spokojeni.*“ Bál se být sám, bez vztahu. Považoval vztah za jakousi pomyslnou brzdu, která mu pomáhá snižovat dobu strávenou ve hře.

Úplný konec se váže právě k Petrově lhaní. Utratil poměrně vysokou částku, několik tisíc korun, za herní doplňky. Tyto peníze měl odložené na společný, tří denní výlet s partnerkou a jejími přáteli. Teprve po hře a nákupu doplňku si uvědomil, že peníze utratil a nemá jak je získat do doby, než se výlet uskuteční. Požádal o zapůjčení peněz rodiče, ale ti mu nepomohli, protože věděli, že syn za hry utrací značné částky a báli se, že má peníze na tento účel. Petr jim sice sdělil, že jde o dovolenou s partnerkou, ale rodiče vyhodnotili, že pokud potřebuje peníze na takovou aktivitu, má si je sám ušetřit, místo toho, aby jimi platil hru.

Jako klad vidí, že dokázal krátkodobě snížit dobu hry na počátku vztahu, což považuje za částečnou naději, že by se mohla podobná věc podařit znovu. Dále přičítá vztahu k dobru to, že se naučil vytrvalosti ve vztahu. Udává, že kdyby nehrál, asi by odešel dříve, ale takto mu bylo víceméně jedno, co se děje. Negativní dopady popsal již výše, proto je pouze heslovitě shrňme: neshody se vlivem hry zacyklily, když Petrova partnerka reflektovala nechuť ke hrám, docházelo k hádkám, které vedly u Petra k negativním emocím, a proto hrál ještě více. Nicméně hádky nebyly vyvolány zpočátku hrou, ačkoliv

později se hraní stalo majoritním tématem neshod. V dobách, kdy hrával 12-14 hodin denně, zanedbával tělesnou hygienu, stravování. Často konzumoval rychlá jídla, polévky z pytlíku, případně si objednával dovoz jídla domů. V té době přibral asi 25 kilo, což partnerka nesla nelibě..

Partnerka si často stěžovala na sexuální život, Petr udává, že často na něj naléhala, vzhledem k vypjaté emoční atmosféře neměl na sex moc chuť a občas se mu protivil. Děti neplánovali vůbec, nikdy se o takové možnosti ani nezmínili.

Příznaky závislostního hraní a ovlivnění vztahu symptomy závislosti

Zaujetí hrou brzy způsobilo ve vztahu potíže. Do hry ale utíkal, protože vztah byl bouřlivý a nevypočitatelný, zatímco hra byla předvídatelná. Mezi příznaky odvykacího syndromu patřily v té době bolesti hlavy, suché oči, bolesti kloubů od hraní, nespavost, nesoustředěnost, špatná nálada, úzkost. Musíme však reflektovat, že tyto projevy mohly být způsobeny také stresem, který pravidelně zažíval.

Pokud však hrál hru, dokázal se do ní plně ponořit, zapomenout na čas. Ve hře pokračoval nehledě na následky. Nejčastějším důsledkem byla hádka s partnerkou. Partnerce někdy také lhal. Lhal také svým rodičům, přátelům. Lež byla příčinou konce tohoto vztahu, byť se pravděpodobně jednalo o pomyslný poslední hřebíček do rakve.

Čtvrtý vztah

Čtvrtý vztah popisuje jako krátký románek, o kterém se pouze zmiňuje. Hra nehrála žádnou roli v jeho navázání ani ukončení. Partneri se seznámili přes kamarády. Kamarádka Petrovi referovala o své kamarádce, která hledá klidného partnera a která je dost tolerantní. Petrovi se ta myšlenka líbila a poprosil o kontakt. Petrova kamarádka mu ho nedala, ale zmínila se své kamarádce a ta ho pak kontaktovala sama. Není si ani jistý, zda lze o vztahu jako takovém mluvit, označuje jej spíše jako milenecký poměr. Referuje, že se cítil „*trochu přehližený*“. Herní chování bylo částečně ovlivněno partnerkou. Petr byl znepokojen jejím chováním, přemýšlel, co dělá špatně, protože se k němu dívka chovala od počátku poměrně chladně a odmítavě. Vztah měl v Petrově životě od počátku ambivalentní roli, protože na rozdíl od předchozích známostí mu přinášel kontakt s partnerkou jen velmi málo potěšení.

Příznaky závislostního hraní a ovlivnění vztahu symptomy závislosti.

Díky tomuto vztahu krátkodobě přestal být zaujatý hrou, protože hodně přemýšlel o tom, co se děje. O hrách přemýšlel, nicméně hrál méně. To mělo za následek symptomy, které by mohly být považovány za projevy odvykacího stavu – často se třásl, v noci se budil s myšlenkami na hru, o hře intenzivně přemýšlel. Tyto projevy nebyl schopen nijak kontrolovat. Obvykle dokázal odložit zahájení hry, ale pokud již začal hru hrát, přestat nedokázal. Hraní hry sloužilo jako únik od potíží, ve vztahu cítil chlad. Poté se doba zase zvýšila. Ve hře ztrácel ponětí o čase, často hrával v kuse mnoho hodin, až 15, nakonec jej bolelo celé tělo, hlava, svaly, bylo mu špatně, protože dlouhou dobu nejedl a nepil. V této době již jiné zájmy a koníčky neměl. Partnerka jej se svými zájmy neseznámila vůbec, pouze občasně referovala, že odpoledne má jiné plány, ale nikterak Petrovi o tom, co bude dělat, nereferovala. Zeptal se jí pouze jednou, kdy jej prý odbyla krátkou odpovědí, že bude s kamarádkami. Vztah nebyl časově náročný. Partnerce o době své hry nelhal, protože se nikdy o nic takového nezajímala. Lhal ale rodičům, kamarádům. Ti však o této přítelkyni vůbec nevěděli. S několika přáteli měl konflikt z důvodu nadměrné hry. Kladné dopady na vztah hra neměla, Petr se domnívá, že přímo ani záporné, protože partnerka se chovala odmítavě a zdálo se, jako by jí vlastně hra vůbec nevadila. Za důvod problémů považuje samotnou nesourodost vztahu. Po ukončení vztahu zůstal sám. Říká, že další aktuálně ani nehledá, protože neví, proč by to měl dělat. Neví, co by mu vztah mohl dát, aby pozitiva převážila. Nechce vztah jen proto, aby vztah měl. Někdy mu partnerské soužití chybí, ale často si uvědomuje také situace, ve kterých by mu dle jeho slov spíše překáželo a škodilo. Ve výsledku je poměr situací tak půl na půl. Petr během rozhovoru opakovaně mluvil o potřebě volnosti ve vztahu - svobodu popisoval jako čas na hru, absenci hádek z důvody hry.

Rozhovor proběhl v prosinci 2020.

8.3.1. Rozbor

Petr si zakládá na fyzickém vzhledu partnerky, preferuje ženský vzhled a zvýraznění ženských atributů. Nelíbí se mu klučičí typy, nepřímou říká, že i kdyby byla dívka sebedokonalejší, pokud není vzhledově dle jeho priorit, například je příliš chlapecká, vztah by s ní nenavázal.

Ve vztahu potřebuje všeobecně volnost, tím ale nemyslí volný vztah v pravém slova smyslu. Nechce, aby měli každý ještě vedlejší vztahy. Petr není příliš ochotný ke kompromisům, což může být ztěžující faktor pro udržení jakéhokoliv vztahu. Za kompromis považuje jakékoli vybočení ze zaběhnutých kolejí – odmítá například stěhování, změnu zaměstnání či volnočasových aktivit z důvodu vztahu. Takový vztah bez kompromisů by se mohl velmi rychle proměnit v bojiště bez vítěze. Petr se domnívá, že přítelkyně nepotřebuje mít tolik volného času jako on, protože ženy jsou na to zvyklé. Musím konstatovat, že tento názor ve mně vzbudil velmi silnou míru odporu k respondentovi. Petr také od partnerky očekává, že bude odezírat jeho nálady, což je nereálný předpoklad. On sám to však považuje za znamení dobrého vztahu. Odmítá zbytečné rozchody, očekává, že budou s partnerkou schopni řešit krize. Tento postoj je až idealistický a vede mě k zamyšlení, zda se spíše Petr nebojí ukončení vztahu a samoty. Částečně však tento postoj může vycházet také z rodiny. Otec je poměrně autoritativní figurou, která navzdory Petrově dospělosti ovlivňuje silně Petrovo chování i volný čas, stejně jako chování matky a mladší sestry. V primární rodině zůstává z existenčních důvodů, nemůže si dovolit zaplatit vlastní bydlení. Petr cítí, že jej rodiče, především otec, nerespektují. Hra může být jedním z mechanismů útěku z prostředí, kdy dochází k odpojení od reality. Ve hře Petr rozhoduje vždy sám za sebe.

První vztah navázal Petr již v době poměrně intenzivní hry, udává v průměru 7 hodin denně. Ještě před tímto vztahem zmiňuje vztah ve školce, který ale nepovažuje za plnohodnotný, na rozdíl od Dana. Proto je tento vztah zmíněn, ale není číslován. K navázání prvního, dle jeho slov opravdového, vztahu využil seznamku, která nebyla zaměřená na hráče. Považoval to za dobrý způsob, jak nemuset oslovit dívku přímo. O to se snažil celý rok. K navázání vztahu využil i další technologie. Online prostředí mu pomáhalo v kontaktu, snižovalo jeho úzkost ze snahy navázat vztah. Tento první vztah degraduje na tréninkový, měl zájem především o sexuální zkušenost. Petr na jednu stranu popisuje, že komunikace nebyla potíží, na druhou stranu často zapomínal na schůzky, což může značit jisté potíže v této oblasti. Sám tedy rozporuje svá tvrzení. Pokud byl ze hry vytržen, cítil diskomfort a reagoval negativně. Přítelkyně se celkem oprávněně zlobila, zdálo se, že pro ni je vztah důležitý a přikládá mu velkou váhu. Pravděpodobně doufala v trvání vztahu. V době trvání vztahu hrál asi 8 hodin denně.

Druhý vztah navázal na kulturní akci, na kterou jej přemluvili přátelé. Sám se na akci necítil dobře, chtěl odejít domů a hrát, ale oslovila jej jedna dívka. Ukázalo se, že mají poměrně silné společné téma – oblibu Marvelovských filmů. V té době zrovna dávali jeden nový film, proto se domluvili, že do kina půjdou spolu, neměli doprovod. Na počátku tohoto vztahu se doba hry snížila, částečně také proto, že s přítelkyní hodně sledovali filmy a četli komiksy. Chodívali často do města, trávili čas společně. Vztah se vyvíjel. Zajímavé je, že hra mu nechyběla, partnerce o ní vůbec nevyprávěl. Intenzita vztahu a jeho prožitek mohly přehlušit abstinenci syndrom. Otázkou je, nakolik je takový scénář pravděpodobný - rychlé vzednutí citů doprovázené zaměřeností na partnerku však teoreticky takový potenciál má. Na hru nemyslel vůbec, zdá se, jako by vůbec v jeho životě neexistovala. Pokud měl potřebu hrát, hrával v noci. Období vztahu popisuje až idealizačně. Vztah ale skončil rychle. Racionálně mnoho společného, kromě filmů, neměli. On navíc vnímal filmy jen jako doplněk. Hádali se, nedokázali se shodnout na výplni času. Mohlo by se zdát, že vycházet s partnerkou v podstatě s podobnými koníčky bude pro Petra lehčí, než kdyby měla zcela odlišné koníčky, ale ukázalo se, že i rozdílné médium může být problematickým artefaktem. Vztah skončil na vyčerpání a ztrátu smyslu, protože v něm ani jeden neviděli nic hlubšího a smysluplného. Zdá se tedy, že společný zájem a zaujetí Petrovi nestačí. Petr však hodnotí kladně komunikaci i spokojenost. Rozchod proběhl pokojně, avšak kontakty neudrží. Po rozchodu se několikrát setkali na kávu, Petr doufal, že by mohli vztah obnovit, ale později si uvědomil, že by takový vztah byl těžce udržitelný a plytký.

Po ukončení vztahu nastal překotně rychlý vzestup hrací doby, který lze vysvětlit snahou Petra potlačit negativní emoce plynoucí z rozpadu intenzivního vztahu. Rozpad takového vztahu mohl vyvolat silné negativní emoce, s jejichž zpracováním Petrovi hra pomáhala. Většinu času trávil v online multiplayerových hrách, zdá se, že v této době měl zvýšenou potřebu kontaktu s dalšími lidmi, který ale zároveň nebyl blízký. Další ráno pro něj bylo, že přítelkyně si našla velmi rychle dalšího partnera, vnímal jej jako náhradu, podezřival ji, že vztah vedla paralelně. Tyto pocity ještě zvýšily negativní prožitky. V této době musel dát počítač na několik dnů do opravy, prožitky popisuje jako nepříjemné. Na druhou stranu, většina osob je nervózní, pokud existuje riziko ztráty poměrně drahé osobní věci, kterou denně využívá. Signifikantnější je, že nedokázal najít jinou činnost, zájem, které by jej z pocitu vyvedly. Původní koníčky jej již nebavily. Myslel na hru.

Jako problematické vidím především to, že myšlenky na hru byly natolik silné, že se jich pokoušel zbavit jakýmkoliv způsobem, včetně užívání medikace na spaní.

Ačkoliv by se mohlo zdát, že situace bude bezvýchodná, při navázání třetího vztahu opět snížil množství hry, hrál maximálně 4 hodiny denně. Tento stav však vydržel jen po dobu idealizace vztahu, jakmile se vyskytly první potíže, Petr se vrátil k původnímu hernímu chování. Hra se opět stala útočištěm, útekem. Potíže byly způsobeny nekompatibilitou osobností partnerů – Petr je spíše introvertní, kulturní a společenské akce si pečlivě vybírá, nemá rád velké párty. Partnerka byla opakem. Petrova partnerka nevěděla, že nesnáší, když se žena opije, a to se ten večer stalo. Po této příhodě Petr začal znovu hrát, původně se chtěl hrou jenom uklidnit. Ani s odstupem si však nemyslí, že by reagoval přehnaně. Situace zaútočila na jednu z komponent Petrova vnímání vztahu, o které neměla partnerka ani tušení. Místo aby se pokusil situaci vyřešit a domluvit, nedokázal udržet emoce. Četnost hry se pak začala rychle zvyšovat, to vedlo k hádkám a vznikl začarovaný kruh chování. Petr hrál hru, což vedlo k neshodám s partnerkou, které obvykle vyústily v hádku. Hádky vyvolaly negativní emoce, které Petr zpracovával pomocí hry. Hádek pak nastalo ještě mnoho, zajímavější je však Petrova poznámka, že se stali závislími na usmírování se. I přesto, že se vždy usmířili, objektivně soudíme, že počet problémů a rozporů narůstal. Důvodem byla hra, Petrovo zainteresování v ní, zanedbávání partnerky, jejích potřeb. Hádky se však týkaly také Petrových narážek na partnerčin životní styl, vyčítal jí občasné kouření, pití alkoholu. Vzájemně si tedy vyčítali své drobné slabůstky, místo toho, aby se pokoušeli o tolerantní přístup. Dalo by se říci, že vztah byl jako na houpačce. I přes bouřlivost nakonec trval přes tři roky. Společné zájmy neměli, což mohlo velkou měrou přispět k pocitu nespokojenosti. Petr udává, že se pokoušel partnerce zpočátku přizpůsobovat, ale brzy byl znechucený. Ke konci vztahu se již pravděpodobně cítil vyčerpaný neustálým kolotočem a emočním vypětím, utíkal do hry ještě více. Hrál denně více než 12 hodin, začal zanedbávat také základní potřeby jako hygienu, potravu nebo pohyb. Partneři se před definitivním rozchodem pokusili rozejít dvakrát, ale vždy se k sobě vrátili z důvodu chybění, pocitu ztráty. Ztráta partnera a partnerství, byť nebylo vyhovující, může být velmi silný zásah do života jedince. Tento zásah může vést k potřebě vztah, byť nefunkční, obnovit a pokusit se nastolit rovnováhu. Dalším důvodem může být strach z neznámého. Jaké byly motivy na straně partnerky, a zda skutečně Petrovi věřila, že hrát přestane, nevíme. Ve výsledku však stav vedl k nepřetržitému koloběhu lhaní. Právě to mohlo Petra vyčerpat. Muset udržet v hlavě

nejméně dva obrazy reality, pamatovat si, co kdy řekl, v případě, že se lež provalila nebo tomu bylo blízko, musel umět kamuflovat. Nechtěl ztratit přítelkyni ani hru, nedokázal si vybrat. Je otázkou proč, vzhledem k tomu, že sám považoval vztah za vyčpělý. Sám říká, že se na vztah upnul a zvykl si na něj. Doufal, že bude fungovat, pokud se budou oba snažit. Otázkou ale je, snažil se Petr? Mohl udělat více? Co jiného měl udělat?

Můžeme se domnívat, že stále doufal ve vztah jako možnou záchranu, případně doufal v obnovení pozitivních emocí ve vztahu. Pocity vyčerpání mohly vzniknout také z rozpadu a obnovování vztahu. Oboje stojí mnoho energie - sebrat odvahu k rozchodu, s tím, že není jisté, zda se k sobě partneri vrátí, poté najít další energii kontaktovat se s partnerem přes bolest a znovu navazovat vztah, pokoušet se nevyčítat si vzájemně prohřešky minulé, jsou velké úkoly spojené s obnovou vztahu. Flow fenomén pomáhal Petrovi zapomenout na potíže, jenže zároveň byl kořenem potíží dalších. Petr asi zapomněl na negativní emoce, které cítil v dané chvíli, ale omezení kontaktu s partnerkou, koníčků vedlo k dalším negativním emocím. Trpěl také zdravotními potížemi, které pravděpodobně rovněž ovlivňovaly partnerství. Dlouhodobý pocit nepohody se promítá do chování a jednání jedince.

Konečným důvodem pro rozchod byla Petrova lež ohledně peněz investovaných do hry. Peníze měly být investovány do vztahu, na společný třídní výlet. Pro partnerku bylo toto chování pravděpodobně potvrzením, jaký je Petrův vztah ke hře a k ní. Dal finančně přednost hře, což bylo pro ni zjevným důkazem její role. Petr si příliš pozdě uvědomil souvislosti spojené s nákupem. Snažil se situaci ještě urovnat půjčkou, kterou ale od přátel ani rodičů nezískal. Všem tajil, za co peníze utratil, proto se také báli, zda by byl vůbec schopen půjčku splatit, nevěděli, že měl odložené nějaké peníze a jak je investoval. Nicméně ke konci pravděpodobně přispěly i všechny ostatní důvody, například neshody, Petrovy negativní emoce, zanedbávání tělesné hygieny, špatné stravování, snížená tělesná koordinace. Tyto konotace mohly mít negativní vliv na partnerství, partnerskou přitažlivost, sexuální život, zvláště pokud Petr přibral v této době 25 kilo, což byla více než třetina jeho původní váhy. Partnerce se přestal líbit a přitahovat ji. Ani Petr neměl příliš zájem o sexuální život.

Mohli bychom se domnívat, že tento vztah Petra vyčerpá. On sám původně cítil stejné emoce, brzy po ukončení však navázal krátký románek. Seznámila je kamarádka, Petrovi se myšlenka líbila. Možná doufal, že zapomene na předchozí partnerku, možná viděl další

vztah jako další šanci na ukončení hry nebo alespoň eliminaci času. Partnerka byla představena jeho kamarádkou jako tolerantní. Jakkoliv se vztah vyvíjel, byl v něm tentokrát přehlíženým Petr. Dívka jej považovala především za milence, nikoliv partnera a společnou budoucnost neplánovala. Zajímavé je, že Petr si mohl vyzkoušet pohled z druhé strany. To v něm vyvolalo mnoho emocí. Tento vztah měl tedy zajímavý potenciál, který může Petr využít do budoucna.

8.4. Karel, 28 let

Karel pracuje na plný úvazek jako specialista ve firmě zabývající se chemickou výrobou. Žije sám v malém bytě, který se nachází v menším městě, kde strávil většinu života kromě dob studií. Platí hypotéku. Rodiče bydlí nedaleko, stejně jako většina rodiny. Po studiích se sem vrátil, protože město, kde žil, jej neuzaujalo. Cítí se zde více doma, má více klidu, práci sehnal snadno.

Karel začal hrát počítačové hry již v dětství. Domnívá se, že v 15 letech by mohl být označený již za mírně závislého. V té době hrával již 6 hodin denně. Když se cítil smutný a zklamaný, hrával a hraje více. Během přípravy na maturitu částečně doba hry klesla, poté se však opět zvýšila. Nevzpomíná si na žádnou událost, která by jej ovlivnila a skokově zvýšila dobu hry. Následný nárůst po maturitě byl už velmi pozvolný a nyní asi 5 let hraje 40 hodin týdně. Hraje nepravidelně, mění rozložení aktivity v čase, během týdne, víkendu, dne.

Hned na počátku rozhovoru řekl, že vztah nikdy nenavázal. Tuto situaci uvedl: „*Nikdy jsem s nikým nic neměl, pusu tak od babičky nebo mámy, když jsem byl malý.*“ Nevzpomíná si, že by měl nějakou dětskou lásku či blízké přátelství. Dívky mu nepřišly zajímavé, ale zvláštní. Měl pocit, že nedokáže pochopit jejich chování, myšlení a emoce. Stranil se jakéhokoliv, byť slovního kontaktu. Mluvil s nimi, jen pokud začaly samy od sebe. V té době již hrával vždy odpoledne po škole a většinu volného času o víkendu. Sem tam zanedbával přípravu na písemky, ale ze základní školy odcházel s vyznamenáním.

Názor na dívky se začal měnit koncem základní školy. Dívky, které se mu líbily, označuje jako „*jinou ligu*“. Popisuje, že někdy nedokázal dostat dívku, kterou viděl, z hlavy celé týdny a cítil se zamilovaný. Stávalo se, že už ji nikdy nepotkal. Tento stav přetrvává dodnes. Sám říká, že kdyby jej některá z dívek oslovila, stejně by nevěděl, zda s ní má někam jít a kam, o čem by s ní měl mluvit. Říká o sobě, že je stydlivý a jít na schůzku naslepo nepřipadá v úvahu, protože by byl velmi nervózní a pravděpodobně by působil jako „*nemotorný hlupák, naprostý ignorant a asociál*“.

Hru hrával částečně proto, aby unikl realitě prvních vztahů, které jeho spolužáci v té době navazovali a chlubili se jimi. V ovzduší třídy prý bývalo často cítit hmatatelné napětí,

mluvili o odpoledních schůzkách, některé holky se během polední pauzy malovaly, či si upravovaly vlasy. Spolužáci na dívky doráželi, občasně se jim smáli, nicméně pak byli rádi, pokud je vzaly holky ven s sebou. Říká, že jim také trochu záviděl, doufal, že jej nějaká spolužačka, třeba i z jiné třídy, pozve odpoledne ven, ale nikdy se to nestalo. Cítil se neviditelný, přehlížený a neatraktivní. Dodává, že si nemyslí, že by byl v té době bůhvíjak ošklivý, měl pár uhrů jako všichni, ale byl štíhlý, měl moderní účes, docela stylové brýle a ničím výrazně nevybočoval.

Na střední škole se jeho nesmělost trochu obrousila. Ve třídě se přátelil se třemi dívkami, kterým přišel sympatický. Myslí si, že byly spokojené s tím, že nikdy nedal ani náznakem najevo žádný návrh, na rozdíl od svých vrstevníků. Díky tomu se částečně zbavil ostychu. Se smíchem říká, že byl jako jedna z postav sitcomu Big Bang Theory (poznámka: Rajesh). Většinou čekal, zda dívka přijde s návrhem schůzky, případně vztahu, sama, ale to se nikdy nestalo. Někteří spolužáci si z něj utahovali, protože ačkoliv byl dívkami obklopen, zůstával stále single. Jiní se zase domnívali, že se mu žádná z nich nelíbí a není mu dost dobrá.

Jako jednu z nejobtížnějších situací z hlediska hledání vztahů viděl, když jeho o 5 let mladší bratr dovedl v 17 letech domů první přítelkyni. Říká: „*Předběhl mě.*“ Cítil se tehdy naprosto hrozně, jako outsider. Bratrova přítelkyně mu navíc přišla velmi pohledná, líbila se mu, byl to typ dívky, který jej vždy na ulici upoutal.

Udává, že je zklamaný tím, že žádnou dívku nikdy nezaujal natolik, aby se jej pokusila oslovit. Není si ani jist, zda by šel na schůzku, kdyby byl pozván od slečny. Říká, že by „*možná ani nešel, protože jedna vlaštovka jaro nedělá, a stejně by pravděpodobně odhalila, že se s ním nudí.*“ I v současné době má několik kamarádek, ani jednu z nich však nepovažuje za potenciální partnerku. Obává se, že by se mohl zničit jinak velmi hezký, přátelský vztah mezi nimi, doslova říká: „*Mám je tak rád, že si nedokážu představit, že by jsme se někdy pohádali, nebo se pak třeba rozešli a přestali se spolu bavit.*“

Nikdy nezkoušel hledat skrze sociální sítě nebo seznamky. Tento způsob považuje za „*zoufalý a nešikovný*“ a neuvažuje o něm ani do budoucna. Nelíbí se mu celá podstata seznamovacích aplikací, které komentuje slovy: „*Lidé se nabízejí jako auta. Vyplní se parametry, a jede se. Seznamka je jako autobazar.*“ Považuje takové chování dokonce za

úchýlné. Karel nechce vztah navazovat jen proto, aby nějaký měl, aby si tuto možnost vyzkoušel. Přijde mu to nechutné, neuctivé k sobě i případné přítelkyni. Po vztahu sice touží, ale ne prvoplánově. Seznámit jej se pokoušelo také několik jeho přátel. Většinou se však nepotkaly povahové rysy, nebo dívka nebyla ke schůzce ochotná, nelíbil se jí na fotkách, případně ji vyplašilo, že je sám dlouho, jeho přátelé obvykle neříkali, jaká je situace, s tím, že pokud by „vztah klapl“, vyřiká si to Karel s ní sám, pokud bude chtít. Takovýto způsob seznamování mu nepřijde příliš dobrý, protože jde o domluvený proces, nikoliv jeho samostatnou vůli. Jde na schůzku se ženou, o které nic neví, což je pro něj velmi nepříjemné. V souvislosti s tím Karel přemýšlí, zda by mohl říct, že patří do skupiny singles. Domnívá se, že lidé by jej takto asi označili, ale sám to komentuje takto: „Říkat, že nechci vztah, je ve společnosti asi jednodušší, než jej chtít a nemít. Když člověk chce a nejde to, je to, jako by byl divnej.“ Vztah by chtěl a touží po něm, proto se za singles osobně nepovažuje. Ženy se mu líbí, ale nemá odvahu je oslovit, obává se ztrapnění.

Nelze však říci, že by za nenavázání vztahové zkušenosti mohla pouze hra, což komentuje on sám: „Někteří moji známí mají opravdu divné koníčky z mého pohledu. A holku mají. Vlastně by mohli mít dost holek.“ Rozvyprávěl se o svých dřívějších spolužácích a jejich koníčcích, které jemu osobně připadaly zvláštní, nicméně ženám ne – kamarád z gymnázia například sbíral lupy. Domnívá se, že dříve mu spíše než hraní hry a symptomy závislosti bránila přirozená plachost a stydlivost, která byla navíc doprovázena ideálem dokonalé přítelkyně, nechtěl navázat vztah jen tak na zkoušku. Připojil k tématu také zajímavou poznámku: „Nevím, jestli kdybych hru nehrál, tak jestli by to bylo jinak. Možná bych místo toho lepil lodě, stavěl papírové tanky, leštil auto... jiná aktivita, stejná intenzita.“ V současné době však považuje hru za důležitý faktor, proč nemůže navázat vztah.

Karel hovoří hypoteticky o možnostech, jaký by hra mohla mít na vztah dopad. Myslí, že by se ve hře ztrácel a možná by měl problém dodržovat slíbené časy a termíny schůzek. Říká: „Nikdy jsem necítil v životě tak silnou emoci vůči druhému člověku, aby mě to vytrhlo. Možná to prostě nebyla nikdy láska, ale jestli to láska byla, tak to je hodně slabé proti té hře. Hra je jiná. Je všude, je kompletní, je to prostě úplně jiný svět. Když mluvili známí o lásce, říkali to samé, ale já to tak nikdy neměl.“ Ztrácení se ve hře a plynutí je pro něj pocit, který ale dnes zažívá při hře málokdy. Popisuje spíše pocity únavy, vypětí.

V souvislosti s možným navázáním vztahu mluví o situaci, kdy by rád převzal koníčky od partnerky. Doufá, že by mu to mohlo pomoci, kdyby jej ke koníčkům dovedla a vztah s ní by to mohlo utužit.

Karel považuje absenci vztahových zkušeností za výjimečnou, domnívá se, že pro ni jeho okolí nemá pochopení. Proto před mnoha lidmi tuto skutečnost tají a vymýšlí si vztahy. To ovšem dělá pouze u osob, které nepovažuje za příliš důležité pro svůj život, náhodných známostí. Rodině a dobrým přátelům lhát nechce. Někdy má pocit, že jsou rodiče nešťastní z toho, že si nemůže najít partnerku. Matka se jej také otázala, zda nemá menšinovou sexuální orientaci, to popírá, je si zcela jist, že jej přitahují výlučně ženy. Označuje sám sebe jako singles, ale uznává, že to je pouze nálepka pro okolí, protože s tím není vůbec spokojen a partnerský vztah by chtěl. Tím se také vyhýbá dle svých slov tomu, aby se mu všichni jeho známí pokoušeli domlouvat schůzky. Kdyby si přítelkyni našel, není si jist, jak prezentovat svou minulost bez vztahů vzhledem ke svému věku, obává se, že by přítelkyni mohl odradit.

Také si myslí, že by partnerce hry vadily. Slyšel mnohokrát v televizi a četl v novinách, že hry nebo všeobecně moderní technologie ničí partnerský život. Myslí si, že kdyby si partnerku, která by byla ochotná s ním být a měla by ho ráda, našel, nechtěl by, aby hra ničila vztah a dopadala na partnerku a vztah negativně. Cítí dle svých slov k partnerství velkou zodpovědnost.

Vzhledem k absenci vztahové zkušenosti považuje rodičovství a jeho plánování za chiméru. Děti by měl rád, nechce ale nevlastního potomka. Říká: *„Kdybych hrál jako dnes, to by byl hazard mít dítě. To bych nechtěl. Chtěl bych potomka, ale to bych nesměl už hrát. Dítě a hra, to nejde dokupy. Tátové nehrají.“*

Během rozhovoru jsme došli také k tématu, jak by měla vypadat dívka, se kterou by navázal vztah, jaké by měla mít vlastnosti. Karel má rád ženské typy – sukně, šaty, podpatky, výrazněji namalované, s dlouhými vlasy. Byl by také rád, kdyby dívka byla o 5 až 8 let mladší než on. Kromě vzhledu Karel vyzdvihuje také další atributy. Považuje za důležité, aby byla tolerantní a trpělivá, více společenská než on sám. Očekává, že bude tahounem a dodá jeho životu řád.

Subjektivní vnímání dospělosti

Karel popisuje, že se na dospělost těšil: „*Že si budu kupovat alkohol a cigarety, půjdu na párty. Měl jsem takové představy. Že vypadnu z domu. Rodiče mě do 18 nikam moc pouštět nechtěli, prý abych nic neprovedl. Představoval jsem si, že budu chodit na párty, občas si něco začnu s nějakou holkou.*“ Jako mladší vnímal dospělost jako čas neomezených možností, svobody. Dalo by se říci, že ji vnímá jako svatý grál, na který musí čekat, až přijde. Na osmnáctiny se velmi těšil několik let, považoval je za důležitý milník. To se však se vstupem do mladé dospělosti změnilo: „*Pak jsem najednou oficiálně byl dospělý. Šel jsem na brigádu, na pojišťovnu, podával daňové přiznání... zábava nikde.*“ Karel říká, že cítil trochu rozčarování z dospělosti dosažené v 18 letech, protože se nic nezměnilo – autoškolu začal již v 17 letech, pouze dodělal zkoušky, dále pokračoval ve studiu, nezměnilo se ani chování rodičů k němu. Poté se jako k důležitým milníkům upínal k odchodu na vysokou školu, nalezení vlastního zaměstnání, odstěhování se od rodičů. Ačkoliv tyto milníky zdárně překonal, na jeho vnímání sebe se nic nezměnilo. Částečně také doufal, že nalezením vlastního bydlení bude mít více šancí vztah navázat, protože mu přišlo hloupé vodit si případné známosti k rodičům domů. Nyní, jak sám uvádí, se nejvíce upíná k navázání vztahu jako komplexnímu dokončení dospívání.

Symptomy a ovlivnění možnosti navázání vztahu

Tolerance

Karel popisuje postupný vzestup tolerance ve smyslu delší doby strávené ve hře. Doby strávenou ve hře nepociťuje, nebo až s dlouhým odstupem. Již asi 5 let hraje 40 hodin týdně. Doba hry se již nijak výrazně nezvyšuje ani nesnižuje. Mění se pouze její rozložení v rámci dne a týdne. Dříve hrával více přes den, dnes spíše večer a v noci, případně o víkendech. O víkendech dříve nehrál, protože žil s rodiči, kteří nesnášeli, pokud trávil na počítači více času, než bylo nezbytně nutné. Udává, že nyní by byla delší doba hry než 40 hodin týdně na úkor práce. Částečně tento efekt přičítá práci, ve které tráví hodně času. Vzhledem k charakteru pracovní pozice - kontrolor v chemickém závodě, mívá často kromě práce ještě pohotovostní režim, kdy se předpokládá, že by měl zvedat telefony a v případě potřeby dorazit na pracovní místo. Času, který by trávil mimo práci a spánek, má docela málo, z toho velkou část zabírá hra. Zvyšování doby hry nemělo dle jeho názoru nemělo nikdy dopad na to, že nenavázal vztah. Věří, že kdyby vztah navázal, snad by

dokázal dobu hry částečně snížit. Na druhou stranu si také uvědomuje, že tento efekt nemusí nastat.

Zaujetí hrou

Karel se domnívá, že na současný stav v oblasti partnerství má a mělo podíl zaujetí hrou, ale menší než jeho obavy dívku oslovit. Karel popisuje, že z důvodu obav z okolního světa často utíkal do virtuální reality a her, aby nemusel čelit reálným sociálním vztahům a interakcím, které by jej přivedly do rozpaků. Nyní se však hrou zabývá velmi často, přemýšlí o ní, ale hra mu již neskýtá tolik potěšení jako dříve. Hra jej ale stále zajímá, přemýšlí o ní ve volném čase, myslí si, že by se nedokázal od myšlenek odpoutat. Hra je pro něj stálým objektem v jeho životě, popisuje ji jako poměrně neměnnou záležitost, která nezmizí. Považuje ji také za jakousi jistotu.

Odvykací stav

Karel si myslí, že samotné navázání vztahu by hry neovlivnily, spíše to, jak by se vztah pak vyvíjel. Toho se bojí - pokud by navázal vztah, má strach, že by o něj přišel z důvodu projevů způsobených nedostatkem času stráveného hrou. Uvádí, že: „*Nechtěl bych jí ublížit tím, že hraju, kdyby už mě nějaká měla ráda, tak já bych prostě nechtěl, aby jsem v té době hrál.*“ Popisuje sám sebe jako protivného a nervózního, pokud nehraje. Snížení množství času ve hře je doprovázeno negativními symptomy. Popisuje poklesy nálady až k depresivitě. Domnívá se tedy, že pokud by se přece jen rozhodl dobu hry snížit a i třeba někam šel a hledal partnerku, bude to pravděpodobně neúspěšné, protože by se stejně hrou zabýval.

Neúspěšné pokusy kontrolovat nebo omezit hraní her, ztráta zájmu o jiné koníčky a formy zábavy v důsledku hraní internetových her

„*Občas jsem se snažil, dříve. Ale vlastně proč. Nemám kvůli komu to dělat.*“ Karel říká, že tím, že nemá vztah, nemá motivaci. Hru se snažil omezovat kdysi, ale dneska ne. Říká, že kdyby našel dívku, se kterou by byl potenciál vztahu, hru by snížit zkusil. Jediný důvod, proč by hru musel omezit nebo předčasně opustit, je již výše zmíněná pracovní pohotovost. Tato situace nastala pouze jednou, kdy neměl žádný problém ze hry z tohoto důvodu odejít. Domnívá se, že i když to je nějaká doba, neměl by problém ani dnes.

Ztráta zájmu o dřívější koníčky a jiné formy zábavy

„Jako mladý jsem hodně hrával s klukama ze školy Magic. A deskovky jsme zase hodně hrávali doma. No a jak jsem byl tak ve 4. třídě, tak šachy, nejdřív jen dámu, pak i klasické.“ Karel se při otázkách na toto téma rozvyprávěl o zálibě z dětství a puberty - hrával šachy. K tomu jej přivedl jeho táta a dědeček. Na základní a střední škole také hrával deskové hry a karetní hru Magic. Postupně byly tyto zábavy vytlačeny nedostatkem času. Když se měl rozhodnout, zda bude hrát některou z těchto her, nebo internetovou hru, vždy volil jednoznačně internetovou hru. Odůvodňuje to tím, že si v ní vystačí sám. To se ještě prohloubilo přestěhováním do bytu, své sousedy nezná, hry nemá ani s kým hrát.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným
Hra je spojena s množstvím psychosociálních potíží. Nelze ale určit, zda jsou spojeny pouze s hrou samotnou – pocity sociální izolace by možná zažíval i bez hry. Úzkostné ladění, depresivita a vysoká únavnost mohou být rovněž negativními symptomy hry, ale nejsou specifické.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní internetových her
Rodičům lze o množství času stráveného ve hře i o penězích za hru utracených. Rodiče vůbec netuší, že Karel za hru jakkoliv utrácí peníze, udává, že hry a jejich systém vůbec nechápou, a proto je ani nenapadne, že by za to šlo platit. Nikoho dalšího v současné době ve spojitosti se hrou neklame. Na střední škole lhal učitelům a spolužákům. V práci se však nikdo na jeho koníčky neptá, a on je za to rád.

V důsledku hraní her na internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Karel je sám o sobě introvertní, ke ztrátě žádného vztahu nedošlo. Ve vztahu k práci se Karel chová kromě jedné výjimky maximálně zodpovědně. Částečně jsou ohroženy vztahy v rodině, Karel rodičům nevolá tak často, jak by si představovali, nejzdí ani na časté návštěvy.

Rozhovor proběhl v lednu 2021.

8.4.1. Rozbor

Karel pracuje v menším městě, má dle svého mínění slušnou práci i dobrý plat. Teoretickým rizikem pro sociální kontakty mohl být jeho návrat ze studií, kdy během relativně krátké doby přerušil kontakty hned dvakrát – poprvé, když se odstěhoval kvůli škole, podruhé, když se vracel. Malé město možná nabízelo slušnou pracovní příležitost a klid, ale mohlo se stát, že v době jeho návratu bylo mnoho jeho známých z dětství již vdaných, případně se přerušené kontakty nepodařilo navázat z důvodu nedostatku času. Karel hraje hry již mnoho let. Domnívá se, že již v 15 by mohl být označen za závislého, kdyby někdo tehdy takto uvažoval. Hrou trávil mnoho hodin každý den, myslel na ni v době, kdy nehrál. Více než doba strávená hrou, je z mého hlediska podstatná informace, že hrával více, pokud cítil negativní emoce jako vztek, zklamání, rozčarování. Nyní se však doba hry již nezvyšuje ani z důvodu negativních emocí a pocitů nebo nečekaných událostí. Karel uvádí, že sám neví, proč to tak je.

Za první zajímavý bod považuji, že Karel zmínil absenci vztahu hned v úvodu rozhovoru. Původně jsem se na základě Karlovy rozpravy domnívala, že vztah pro něj není důležitým životním atributem, nicméně se ukázalo, že pro Karla je stěžejní o vztahu přemýšlet, často nad možnostmi uvažuje, má představu o možné podobě vztahu. Pro Karla je situace obtížná, protože nechce nikomu lhát, ale zároveň se setkává s nepochopením ve svém okolí. Nepochopení okolí je pro Karla emočně náročné. On sám tuto situaci považuje za výjimečnou, popisuje ji jako něco, co jej vlastně ze společnosti nějakým nepřímým způsobem vylučuje. Dokonce takovým způsobem, že je ochoten fabulovat vztah. Další rovínou je to, že jeho rodiče jsou ze současného stavu věcí nešťastní, čímž se Karel může cítit provinile. Pro Karla možná bylo obtížné, že jeho vlastní rodina uvažuje o možnosti, zda nemá homosexuální orientaci. Konfrontace s těmito prožitky a pocity rodičů mohla posílit jeho vlastní prožívání jistého druhu chybění. Tento pocit totiž není spojen pouze se ztrátou jako takovou, ale celkově se může vázat také k tomu, že k určité situaci nedošlo. Vztahy mezi mužem a ženou jsou zakomponovány v nevědomí. Chybět tedy může i něco, co nezažil, ale je to bytostnou lidskou zkušeností.

Karel označuje své chování, pokud by měl dorazit na domluvenou schůzku, negativními přívlastky „*nemotorný hlupák, naprostý ignorant a asociál*“, které nejsou zrovna lichotivé. Sám si není jistý, odkud tyto poznámky vzal, nemyslí si, že by někdy byl někým takto nazván. Blízcí přátelé jej považují za milého, trochu zvláštního, tichého introverta.

Celou linií rozhovoru s Karlem se linulo jeho nízké sebehodnocení, pocity sociální nedostatečnosti. Ačkoliv Karel dokáže komunikovat, vystudoval školu, pracuje na plný úvazek, má několik dobrých přátel, má pocit, že s dívkami, které mu přijdou atraktivní, hovořit nedokáže, případně nemá odvahu je nikam pozvat. Sám udává, že se velmi bojí odmítnutí. Strach z odmítnutí je v lidském chování zcela běžnou součástí, nicméně u Karla se mi subjektivně jeví jako silnější a výraznější. Dívka jej nikdy neodmítla, protože nikdy žádnou neoslovil. Takové chování se jeví skoro jako obrana. Může mít původ v dětství, kdy teoreticky mohl být rodiči či okolím často odmítán. Negativní pocity pak mohl mít obtíže zpracovat, a proto se rozhodl raději se z emočních vztahů distancovat. Emoce v rodině jsou pro něj bezpečnější. Nesmělost je však také svým způsobem trýznivou, protože jej ženy zajímají. Můžeme přemýšlet o tom, jaký asi byl Karlův pocit na střední škole, když jeho spolužáci postupně nacházeli vztahy, po kterých on toužil, ale sám neměl odvahu dívku oslovit. Karel o něm mluví jako o beznaději. Za tímto slovem se však může skrývat mnohem širší paleta pocitů, jako obavy, méněcennost. Cítí se rovněž zklamán tím, že žádná dívka jej neoslovila sama o sobě, ale zároveň pak sám vyvrací svůj pocit racionalizací: „*Jedna vlaštovka jaro nedělá.*“ Bojí se totiž toho, že vztah by trval jen krátce a mohl by být zklamaným ještě více. I to se jeví jako obrana před emocemi, možností opuštění, ztrátou kontroly nad sebou a svým životem.

Důležitý je Karlův postoj ke vztahům. Deklaruje, že nechce dívku ponížít jen tím, že by vztah s ní vnímal pouze jako zkušební epizodu. Byl by raději, kdyby dívka byla mladší než on, ideálně o 5-8 let. To může mít několik důvodů. Za prvé možná by si lépe rozuměl s mladší dívkou, protože mu bude názorově blíže. Za druhé se může domnívat, že nemá tolik vztahových zkušeností, jako by mohla mít žena v jeho věku. Na střední škole spolužákům vztahové zkušenosti záviděl a utíkal před nimi ještě více do her. Ačkoliv se seznámil s několika dívkami, braly jej jen jako kamaráda. Nicméně mu pomohly obrousit hrany v kontaktu. Karel nedokázal být iniciativním, většinou čekal, že jej dívka pozve na schůzku sama, a poté byl naštvaný a cítil se bezmocný, když mu jeho kamarádky představovaly své partnery. Přátelství s dívkami a absence vztahů upoutávaly také pozornost spolužáků, kterou Karel vnímal dosti negativně. Pokud vezmeme všechny tyto situační faktory, mohl být Karel svými spolužáky považován za gaye.

Zastavme se také na chvíli u Karlova konstatování, kdy spojuje dosažení dospělosti s navázáním partnerského vztahu. Z mého cílení jde až o pohled eskalace, kdy Karel

spojuje do kauzality fenomény odlišné. Je to jeho osobní pojetí, které ale může dále zhoršovat symptomy poruchy, protože jde o odůvodnění nepřijetí dospělé role tím, že nemůže dosáhnout na některý z atributů. V tomto případě by mohlo dojít k uplatnění a zlepšení sebeobrazu Karlova pojetí dospělosti jako vynořujícího se konstruktů, jehož prvky se stávají součástí života postupně. Karlovi by takový pohled mohl pomoci s jeho sebevědomím a sebeidentifikací.

Můžeme také pracovat s tím, že Karel možná někdy vztah navázal, ale nereferuje o něm. Buď nebyl natolik významný, nebo mohou roli hrát také jiné faktory. Je pak otázka, zda by raději mluvil o velmi nedostatečném vztahu, nebo by raději tvrdil, že vztah nikdy nenavázal. Z Karlova chování mi však přijde tato varianta spíše méně pravděpodobná, nicméně lze ji připustit. Částečně však tuto teorii vyvrací také fakt, že Karel o absenci vztahové zkušenosti referuje jako o něčem výjimečném ve svém věku.

Kromě velmi negativních zkušeností ze vztahu by teoreticky motivací mohlo být také krátké trvání vztahu, či nějaká varianta vztahu (například vztah, ve kterém partneři komunikují pomocí moderních technologií, ale zřídka se scházejí), kterou respondent nepovažuje za plnohodnotnou. Proto budeme Karlovo hledisko respektovat. Je nesmírně obtížné posoudit, zda na absenci vztahové zkušenosti měly dopad hry. Karel subjektivně vnímá, že menší než povahové rysy. Zároveň se lze domnívat, že tytéž povahové rysy, které jej přivedly a drží u hraní hry, mohou být důvodem nízké úspěšnosti ve vztahové rovině či se mohou potencovat. Mezi tyto rysy patří introverze, nízká sociální adaptabilita.

Všimněme si také, že Karlův pohled se může zdát poněkud neobvyklý - jsem nešťastný, že se nikomu nelíbím (nemám nikoho), a když se přeci jen někdo objeví, odeženu ho (protože byla jen jedna). Tento postoj by se mohl na první pohled zdát naprosto nelogickým, kontraproduktivním. Pokud si však spojíme tuto situaci s Karlovým úzkostnějším osobnostním nastavením, může to být poměrně zdařilá obrana, jak předcházet zklamání, pokud by žena řekla, že přece jen není „její typ“. Pro Karla je velmi náročný tlak, který cítí od okolí. To mu, pravděpodobně v dobré víře, neustále připomíná, že již má věk na to, aby si někoho našel.

Absence vztahové zkušenosti je z Karlova pohledu jedním z důvodů, proč se necítí dospělý. Karel měl o dospělosti velmi barvitě představy, založením je však introvertní a tichý již od dětství. Možná pro něj byla dospělost magickým obdobím, které zlomí jeho

nesmělost pocíťovanou již v raném dětství. Měl spojenou dospělost s volností, zábavou, pravděpodobně také proto, že rodiče jej jako mladšího nikam moc pouštět nechtěli. Zároveň je z vývoje zklamán – necítí se ve společnosti dobře, dospělost je spíše mnoho starostí než radosti, jeho sebevědomí je velmi křehké. Karel jako mladší vnímal mladou dospělost jako období svobody a experimentů. S plnoletostí nepřišlo to, co očekával, ale pouze nové povinnosti. Významné je, že vnímání dospělosti se posouvalo s tím, jak jednotlivé události, které považoval za zlomové milníky, přicházely, ale Karel nepocíťoval změnu, ve kterou doufal.

Karlova situace je navíc ztížená tím, že ačkoliv odmítá seznamky, sám sebe označuje za plachého, nechce navazovat vztah ani se svými známými. Je pro něj velmi problematické najít partnerku, která by mu byla známá a tím pro něj bezpečná, ale zároveň tím nebyla ohrožena vztahová historie nebo vazba s daným člověkem. Karel na jednu stranu uvádí, že nikam nechodí a proto má potíže vztah navázat, na druhou stranu se mu snaží přátelé pomoci. Tato zvláštní ambivalence mi trochu připomíná dětské: Já sám. Na druhou stranu může mít toto chování mnoho dobrých důvodů. Může jít o snahu nalézt partnerku sám z důvodu sebevědomí (dokázal jsem to), či přesvědčení, že přátelé nedokáží odhadnout, co hledá (neznají mě dost dobře). Seznamky však nejsou zdaleka jedinou možností navázání vztahu a Karel sám říkal, že i jeho přátelé se pokoušeli seznámit jej s jejich kamarádkami. Skoro se může zdát, jako by se v některých chvílích angažovali více než on sám. Důležitou roli z jeho pohledu hraje vzhled dívky. Jeho preference v této oblasti nejsou neobvyklé a nesplnitelné. Zajímavější je, že by byl raději, kdyby dívka byla o 5-8 let mladší než on. To by se dalo interpretovat různě. Jako první mě napadá, že partnerka jej nebude ohrožovat, protože bude mít méně životních zkušeností. To však nemusí být úplně pravda. Mladší žena také může k němu jako staršímu více vzhlížet, což je pocit, který Karel nikdy nezažil. Mladší dívka také může lépe chápat absenci sexuální zkušenosti, která je pro Karla důležitým tématem a vnímá ji jako potenciální zdroj obtíží. Z těchto všech důvodů může také toleranci vnímat jako stěžejní pro navázání vztahu. Druhým významem tolerance pak může být partnerčino větší pochopení pro hraní hry. Karel sice říká, že by rád ve vztahu přestal hrát, ale je na tuto možnost skutečně připraven? A neměla by dívka být tolerantní dle jeho názoru také k tomu, že tento záměr možná nemusí vyjít?

Zastavme se na chvíli u výroku: „Říkat, že nechci vztah je ve společnosti asi jednodušší, než jej chtít a nemít. Když člověk chce a nejde to, je to jako by byl divnej.“ Pro Karla je

vztah také částečně sociální skutečností. Karel přirozeně nechce, aby na něj bylo pohlíženo jako na neatraktivního jedince, o kterého nejeví příslušníci opačného pohlaví zájem. Proto uvádí, že je ve společnosti všeobecně lepší říkat, že o vztah nestojí. Jde o jednu z taktik, která může mít také nežádoucí účinek v tom smyslu, že pokud dlouhodobě deklaruje nezájem o vztah, může se vytvořit pocit nedostupnosti, který případnou partnerku může odradit od pokusu o seznámení. Pro Karla je těžké být označován za vyčnívajícího. Zároveň nechce být litován, a obává se, že by některá z dívek mohla navázat vztah pouze ze soucitu. Pokud jde o osobu, kterou příliš nezná, raději si vztah vymyslí. Jaká je ale Karlova motivace k tomu, aby o svých vztazích lhal v podstatě neznámým osobám, které pro něj nemají velký význam?

Ženy, které považuje za atraktivní, vnímá jako nedosažitelné. Teoreticky může opět jít o obranu před zklamáním, kdy si vybírá, ať již vědomě nebo nevědomě, takovou ženu, která pravděpodobně nebude jevit zájem, je žádaná také jinými muži. Tím vlastně dojde k utvrzení myšlenky, že není ženou žádaný. Zároveň jej zdrženlivost může udržovat v bezpečí, protože vztah je neznámým prostorem. Partnerství by mohlo mít na jeho život pozitivní, ale i negativní vliv. Karel se může o partnerství pokoušet naoko, ale ve skutečnosti mohou převládat benefity z označení „*forever alone - věčně sám*“. Vyzdvihování ideálu krásy může být spjato také se vztahovou nezkušeností, kdy Karel nemá zkušenost s tím, co by měl od vztahu čekat, jaké chování partnerky by pro něj bylo přijatelné a nepřijatelné. Proto se zaměřuje pouze na vzhled. Toleranci pak chápe jako nutnou podmínku, protože se obává svých vlastních chyb.

Velmi osobitý je Karlův přístup k partnerství v rovině úcty. Úctu považuje za důležitou komponentu vztahu. S přístupem lze souhlasit, žádný jiný respondent však tento prvek takto nepojmenoval ani nevyzdvihoval. Odmítá jakýkoliv pokusný vztah, který by navázal čistě za účelem vyzkoušet si partnerský život, protože by to považoval za neúctu vůči partnerce. Tím se liší od některých dalších popsaných respondentů.

Můžeme se také zamýšlet na sociokulturním přesahem Karlova vyjádření „*Nikdy jsem s nikým nic neměl, pusu tak od babičky, když jsem byl malý.*“ V současné situaci v naší republice je průměrný věk při navázání prvního vážnějšího vztahu asi 15 let. V průměru v 17 letech obvykle dochází k prvním sexuálníím, nekoitálníím aktivitám (necking a petting), v 18 letech k aktivitám koitálníím. U dívek je pro počátek sexuálních aktivit obvykle vztah důležitější než pro chlapce. Dá se říci, že jde o stav méně obvyklý, nicméně

ne nestandardní. Karel sám neuvádí žádnou motivaci, kterou by chtěl konání oddalovat (například morální hledisko, náboženství), nicméně nechce vztah „*navázat jen tak na zkoušku*“. Situace není dobrovolná a v jistém ohledu jej trápí – například se obává reakce prostředí, případně partnerky, kdyby se tyto skutečnosti dozvěděla. To je dalším rozměrem vyprávění Karla – současné obavy. Optikou dnešní doby je tento stav jakoby zarážející. Nicméně, v minulosti šlo o běžný jev. Dovolím si zde krátkou úvahu. Za tímto jevem stojí liberalizace soužití dvojic, kdy partneři v postmoderní době hledají a zkoušejí různé vztahy, ve kterých nejsou vázáni žádnými mechanismy kromě emocí. Opuštění takových vztahů nebývá považováno společností za problém. Proto mohou mít lidé tendenci navazovat vztahy dříve, zkoušet experimentovat. V minulosti, kdy převládal tradiční pohled společnosti se předpokládalo, že vztah bude zpět ke svatbě a založení rodiny.

Ve vyprávění a kazuistice zazníval velmi silný moment, kdy si Karlův mladší bratr dovedl domů svou první přítelkyni. Možná, byť na nevědomé úrovni, sesazuje Karla tímto z pozice prvorozeného, od kterého se očekává, že dovede přítelkyni domů první. Navíc, Karlovi se bratrova přítelkyně líbila, cítil vůči němu silnou závist. S tím se pak pojily pocity odstrčení, pokoření. Rodiče ale mohou být také nešťastní ze situace tak, jak ji vidí. Mohou vidět svého syna jako člověka věčně sedícího v bytě u počítače, který za nimi přichází pouze občas, vnímat jeho odtržení od reality. To mohlo matku také vést k domněnce o homosexualitě. Karel se cítil touto domněnkou uražen, zpětně ji ale chápe. Karlova matka se mohla dotknout nevědomky velmi silného tématu, kterým pro Karla může být vyhranění své sexuality, která, jak sám udává, je zaměřena k ženám. Karel nakonec zvolil pro společnost zvládací strategii, ve které sám sebe označil jako single, tedy člověka, který o vztah nestojí.

Co se týká prvního kritéria, tolerance u Karla neroste. Čas hry je ustálený, mění se pouze jeho rozložení v týdnu. Inspirativní a nadějně je, že Karel neměl ze hry problém odejít, pokud se jednalo o pracovní, nečekaný výjezd. Práce má pro něj velkou prioritu, je velmi důležitá. To zakládá domněnku, že by mohly existovat také jiné podněty, které by Karla dokázaly od hry odlákat. Karel si v současné době není vědom, co by to mohlo být. Protože jde o podnět spojený s prací, mohlo by se jednat o spojení se zodpovědností, Karlova pozice je o zodpovědnosti. Můžeme tedy uvažovat, jaké další zodpovědnosti má Karel ve svém životě? Komu a za co je zodpovědný?

Virtuální realita hry je pro Karla hlavně útekem. Tato poznámka je důležitá z hlediska vztahů především proto, že pro Karla by mohlo být snadnější navázat vztah ve virtuálním světě a teprve poté jej převést do svého života. Hrou se zabývá a přemýšlí o ní, nedokáže ji v myšlenkách opustit. Můžeme ji vnímat jako jakousi jistotu v Karlově životě, kdežto vztah by byl nejistý, méně předvídatelný.

Karel se obává, že by odvykací stav mohl dopadnout potenciálně na vztah. Bojí se, že by partnerce ublížil svým chováním. Dává to do roviny: „*Kdybych už nějakou měl a nakonec bych jí takhle hloupě ublížil.*“ Obává se také svých emocí a jejich interakce s případným vztahem, pokud hru nehraje, je nervózní. Karel poměrně dobře reflektuje možné nástrahy dopadu odvykacího stavu na vztah. Navíc by se mohly tyto symptomy objevit ve chvíli, kdy bude vztah na počátku a ještě velmi křehký. Zároveň pokud by došlo ke změně herního chování na počátku vztahu, mohly by symptomy deprese splývat s jeho osobností, což opět zhoršuje prognózu udržení vztahu. V případě, že by se vztah rozpadl, Karel by se ke hře navíc stejně pravděpodobně vrátil. Takto postavené argumenty ze strany Karla zní v podstatě velmi rozumně. Pro Karla by mohl být vztah motivací, proč hru přerušit nebo snížit její množství. Aktuálně řadí mezi důvody k takovému chování jen práci. Osobně nazírám na tento pohled jako na snahu o hledání záchranného bodu. Pro Karla jím je vztah. Jde o to, že Karel předpokládá, že mu vztah dokáže pomoci s redukcí nadměrného hraní. Pokud by však Karel vztah navázal, ale doba hry by se nezměnila, možná by vinil partnerku nebo vztah, že není dostatečně silný, aby zabránil jeho chování. Druhou variantou může být opětovné stažení, kdy Karel bude vztahem zklamán. Tato možnost je také pravděpodobná, protože Karel má od vztahu poměrně vysoká očekávání.

Karel popisuje ztrátu koníčků a zájmů, konkrétně mluví o deskových a karetních hrách, které dříve hrával, ale dnes je již nehraje. Nahradily je hry internetové. Zároveň ale velmi logicky zdůvodňuje, proč se tak stalo - nemá dostatek lidí, se kterými by mohl hrát, protože hrával na vysoké škole a pak se odstěhoval. Příznačnější je, že se navzdory ztrátě koníčků nepokusil žádný další hledat, nechal hru, aby zabrala veškerý takto vzniklý prostor. V současné době nelze určit, zda Karlovy potíže jsou způsobeny hrou, nebo jde o komplexní propojení osobnostního nastavení, okolností a herního chování. Sociální izolace není kauzálně spojena s nadměrnou hrou. Těžké úzkostné ladění a depresivita, které by mohly být považovány za symptomy poruchy, se zdají spíše býti součástí Karlovy osobnosti, a hra pouze reakcí, prostředkem pro jejich zvládnutí. Zda jde o

následek hraní, premorbidní rys nebo spojení obou variant, by bylo možné zjistit až při prokázané, dlouhodobé abstinenci od hry, tak jako to bývá využíváno při diagnostice komorbidit u uživatelů návykových látek.

Karel lže, navzdory svému věku, hlavně rodičům, a to proto, že v podstatě nemá komu jinému lhát. Rodiče nevědí nic o penězích, které Karel za vylepšení do hry utrácí, kupuje si lootboxy. Zároveň se můžeme ptát, proč Karel toto hledisko vyzdvihuje. Je dospělý, bydlí sám. Teoreticky rodiče nemají s těmito okolnostmi co do činění. Jsou ale také Karlovými nejbližšími osobami.

Tento stav by však neměl být nahlížen pouze z roviny patologizace. Hra má sice na současný stav značný vliv, ale můžeme se domnívat, že i kdyby Karel hru nehrál, vztah by nenavázal z jiných důvodů. Domnívám se, že hra má v Karlově životě svůj význam, nicméně není jediným důvodem, proč nenavázal vztah. Pravděpodobně není ani hlavním důvodem.

Můžeme také vidět Karlovo uvědomění si, jak by v současné době mohla hra působit na vztah a naopak. Zmiňuje, že láska je silná emoce, která by jej mohla ze hry vytáhnout. Zároveň ale pochybuje, protože podobně silnou emoci, která by jeho herní chování ovlivnila takovým způsobem, nikdy necítil. Karlův popis postrádá idealizaci znatelnou z výpovědí některých respondentů, kteří doufají, že pravý vztah, pravá láska, by je mohly jejich potíží s hraním zbavit. Pak ale sám pochybuje o tom, zda jeho emoce byly skutečně tím, co se nazývá láska. Za zajímavější však pokládám Karlovu ochotu převzít koníčky od partnerky, nechat se v tomto směru ovlivnit. Zdá se, jakoby byl Karel svým herním chováním již unaven a hledal záchytný bod, motivaci pro to, aby byl schopen hru ukončit. Vztah by byl v takovém případě z jeho pohledu bezpečným prostředím, ve kterém by se mohl od hry postupně odpoutávat. Tato výpověď může být spojena i s Karlovým očekáváním, že ženám hraní her obecně vadí, a je ochoten změnit své chování, pokud by to znamenalo navázání vztahu. Tento postoj zastává na základě prezentací médií. Jako pozitivní můžeme vidět, že Karel vidí ve vztahu naději. To však zároveň klade na potenciální partnerku vysoké nároky, protože se v podstatě stane záchránkyní nebo spíše spasitelkou.

8.5. Alex, 23 let

Vztahová historie

Vztah s Karo je prvním, který Alex považuje za vážnější. Předchozí kontakty označuje za románky, krátké známosti, které byly víceméně platonické. Alex hraje hry od dětství, ale až ve vztahu se současnou přítelkyní, po dokončení střední školy, se začala doba hry zvyšovat. Do maturity hrával průměrně denně 2-4 hodiny, některé dny nehrál vůbec nebo kratší dobu. Pak přišlo velmi rychlé zvýšení doby hry. V době rozhovoru hrával 80 hodin týdně, toto množství je minimálně rok stabilní. Alex chodí s Karo 4 roky, nikdy nesdíleli společnou domácnost, protože Karo ještě studuje. V současné době Karo studuje v jiném městě na vysoké škole a domů se vracívá o víkendech. O uspořádání soužití po dokončení školy, což by mělo nastat letos, spolu nemluví.

Dospělost a její chápání

Alex sám sebe za dospělého nepovažuje. Udává několik milníků, které dle jeho názoru ukazují, že dospělým není – nežije s přítelkyní ve společném bydlení, nemá práci. Sám situaci na žádost výzkumníka shrnul takto: *„Já vlastně nevím. Teoreticky jo, prakticky asi ne. Mám sice přítelkyni, ale nežiju s ní. Dokončil jsem nějakou školu, ale práci nemám. Karo zatím o dítěti nemluví, ještě studuje a studovat ještě nějakou dobu chce. Baví jí to. Na druhou stranu, musím splnit všechny takové ty divné formality jako hlásit se na pojišťovně, chodit na úřad práce, řešit daně, hledání práce a tak. To asi dospělí řeší a mě to vůbec nebaví a nechci to dělat.“* Přidal k tomu také vyjádření: *„Chtěl bych být dospělý, ale tak nějak normálně. Já nevím, jak to říct, ale přijde mi, že dospělost je dneska strašák, ale dříve nebyla. Není možné dosáhnout ničeho, nebo je to závazek na roky. Všechno mi to přijde hrozně komplikované, moc zdlouhavé, moc divné.“* Nechme prozatím tento popis rezonovat, jeho rozboru v následné podkapitole je věnována takřka celá stránka.

Ideální představa o roli vztahu v životě jedince

Alex se nedomnívá, že by byl nějaký vztah ideální. Dobrý vztah nespojuje s koncem hry. Zároveň by partnerka měla vyjadřovat zájem o hru a s ní spojené činnosti. Alexe mrzí, že se Karo na hru už nikdy neptá, a vzpomíná, že na začátku vztahu se alespoň sem tam zajímala. Někdy s ním chvíli poseděla a dívala se, jak hraje, než se šla zase věnovat svým činnostem, o hře ale nikdy moc nemluvili, protože k ní prý neměla co říct. Cítila se nejistá, pokud Alex začal téma příliš rozebírat. Na začátku se Karo docela líbily některé grafické prvky, ale když jí Alex nabídl, aby si sama zkusila zahrát, většinou to odmítla s

tím, že by ji to asi ani nebavilo. Alex opakoval nabídku několikrát. Stejně tak jí ukazoval různé možnosti, jako například ovládnání hry nejen klávesnicí ale i gamepadem, různé doplňky, taktiky. Zpětně říká, že většinou spíše zdvořile mlčela. Alex potřebuje také toleranci a volnost, nechce být středobodem partnerčina vesmíru a nechce, aby se na něj partnerka upínala. Líbí se mu samostatnost, rozhodnost a praktičnost, což popisuje takto: *„zmáknuté všechny papíry a termíny, co je potřeba kdy podávat, dokládat a kam.“* Tyto charakteristiky z jeho pohledu Karo splňuje. O vzhledu příliš neuvažuje, nechtěl by dívku vyšší, než je on sám, nic dalšího, co se týká vzhledu, neřeší. Řeší spíše praktické aspekty soužití.

První vztah

Alex a Karo se poznali na střední škole. Alex studoval administrativní obor, Karo ekologii a zemědělství. Alex udává, že Karo je jeho první vážnější vztah: *„Před Karo jsem měl nějaké románky, ale Karo byla první taková jako fakt holka, o které bych řekl, že je to přítelkyně, a se kterou bylo něco víc než pusa.“* Pro Karo, na rozdíl od Alexe, nejde o první vážnější známost. Alex moc o jejím předchozím vztahu neví, protože by mu dle jeho slov bylo nepříjemné, kdyby mu Karo vyprávěla o tom: *„Jak se tam někde někdy tahala s jiným klukem, já to prostě vědět nechci. Karo předtím chodila na základce s nějakým klukem... roky. O víc se nezajímám.“* Na otázku, zda žárlí na Kařina předchozího přítele odpovídá, že ano, ačkoliv s ním není v kontaktu již několik let a prakticky se o něm nezmiňuje.

Karo se mu velmi líbila, přišla mu milá, imponovalo mu, že je společenská, veselá, má velký přehled. Také jej zaujalo jeho, jak sám říká, vyspělé myšlení. Měla krátké, moderní mikádo, které s různými obměnami nosí dodnes. Alex vzpomíná, že mu přišla přitažlivá, ale neměl z ní pocit, že by se zlobila kvůli rozmazanému make-upu. Na počátku vztahu nehrál tolik jako dnes, vzpomíná, že občas spolu chodili na přednášky ve městě, výstavy, několikrát byli také na koncertě, ale světla, hluk a dav lidí mu nedělaly moc dobře. Když se Karo seznámila s Alexovou matkou, popisuje, že si máma Karo *„Doslova zamilovala!“* Měl velkou radost, že máma reaguje na přítelkyni pozitivně. On sám byl nadšený, cítil se jako privilegovaný, že si jej Karo vybrala před ostatními muži, a vzrostlo mu sebevědomí. Byl nadšen, že má krásnou, chytrou a milou přítelkyni.

Před maturitou hrával hry, jak sám říká, v nějaké obvyklé míře, ne více než spolužáci. Ve čtvrtém ročníku hru dokonce omezil, protože se chystal na zkoušky, ze kterých měl obavy. Hrával pouze 1x týdně, v neděli, kterou měl stanovenou jako svůj herní den. S Karo chodívali společně do školy, viděli se přes týden, často také v sobotu, ale neděli si nechávali vzájemně volnou, až na výjimečné události jako večerní koncerty, oslavy narozenin. Po maturitě si naplánoval herní týden, na kterém byli s Karo domluvení. Karo odjížděla s rodinou na dovolenou, proto ji nezasáhl. Alex celý týden od rána do večera hrál hry. Vzpomíná, že to byl skvělý zážitek, protože nikam nespěchal, nic nemusel, mohl se naplno věnovat hře a nikdo mu to nevyčítal. Karo byla na dovolené, mámě svůj záměr vysvětlil, ta to chápala jako krátké odreagování syna po náročném období a brala to s úsměvem. Tuto dobu považuje také za zlom, protože se mu to zalíbilo, měl po maturitě, tak nespěchal. Matka na něj ani netlačila s hledáním práce, domluvili se, že si udělá ještě volné léto a na podzim nastoupí do zaměstnání, na vysokou školu jej totiž nevzali. To bylo pro Alexe velmi zraňující, chtěl jít studovat a bál se, jak s Karo odloučení zvládnou.

Zde následuje střih. Alex nebyl příliš sdílný ohledně vývoje vztahu od doby maturity po současnost a dále popisuje jen nynější stav. V současné době jsou společně 4 roky. Alex je nezaměstnaný a nepobírá žádné dávky, Karo studuje vysokou školu zemědělskou, letos dokončí bakalářské studium. O tom, zda půjde dále nebo ne, Alex neví, zatím o tom spolu nemluvili. Nicméně, i přes trvání vztahu, Alex nemá žádný plán do budoucna, nemyslí na ni v žádné rovině, ani vztahové. Nepřemýšlí o společném bydlení, o svatbě nebo potomcích. Karo a Alex nežijí ve společné domácnosti, vídají se zhruba 1-2x týdně. Setkávají se zpravidla u něj doma, někdy za přítomnosti jeho matky. Alex velmi mluvil o tom, že Karo se v průběhu let hodně změnila, ale není si vědom toho, že by se změnil on. Jedna z vět, kterou téma okomentoval: „*Co bude, to bude. Možná to vydrží a možná ne. Když jsme se potkali, Karo byla trochu jiná... to až během těch 4 nebo 5 let, co jsme spolu, se to takhle vyvinulo, že to vypadá, jak to vypadá dnes.*“ Aktuálně Karo věnuje hodně času aktivitám spjatým s ekologií - je dobrovolníkem, vede kroužek dětí, spolupodílí se na pořádání akcí, preventivních kampaní, dobročinných sbírek. Když se s Alexem potkali, životní prostředí a jeho ochrana ji už zajímalo, co si Alex vzpomíná, nicméně ne tak intenzivně jako dnes. Alex byl rád, že jeho partnerka má koníček, který ji baví a zabaví. Zároveň ale mluví o počátcích jejich vztahu až s jistou nostalgií v hlase: „*Když jsme spolu začali chodit, tak první měsíce si občas ke mně sedla a dívala se, jak hraju.*“ Bál se, aby si nenašel dívku, která bude velmi lpět na co nejdélejší době společného

trávení volného času. Nepovažuje ani za příliš důležité, aby měli společné koníčky a zájmy, pokud se dokáží navzájem respektovat a tolerovat, což dle jeho slov dělají.

Navzdory všem potížím, které zmiňuje, je ve vztahu spokojený. Na partnerce velmi oceňuje toleranci, kterou považuje za stěžejní. Nechce, aby byl vztah středobodem jeho vesmíru a jeho existence nebo aby mu vyplňoval velké množství času. Nemyslí si, že by jej nějaký vztah donutil přestat hrát, proto posuzuje dobrý vztah podle toho, jak mu vyhovuje v této chvíli.

Mohlo by se tedy zdát, že vztah s Karo nemá pro Alexe velkou prioritu. To ovšem Alex popírá, Karo má rád, jen nechce velké změny. Soužití s ní tak, jak je nyní, mu vyhovuje: *„Mě to vyhovuje, jsem zvyklý. Přes týden je pryč, hodně víkendů tráví s mojí mamkou a já se tomu nemusím moc věnovat. Nechtěl bych asi jinak. Je to do jisté míry zvyk, že vím, že je. Myslím, že kromě matky to je člověk, který je v mém životě nejdýl.“* Alex uznává, že na pojetí vztahu má podíl jeho hraní.

Poprosila jsem tedy Alexe, zda by si mohl vzpomenout na všechny kladné i záporné dopady jeho hraní na vztah. Alex uvádí jako hlavní klad, že nejsou na sobě závislí. Nechtěl by, aby se nedokázali obejít jeden bez druhého a neuměli vyplnit volný čas. Považuje to za dobré, protože Karo je obvykle přes týden pryč. Takhle nemá pocit, že by ji zbytečně omezoval. Zároveň její absenci tak nepociťuje. Vzpomíná na jednoho spolužáka a jeho přítelkyni, kteří dělali vše spolu: *„Byli jako siamský dvojčata. Pořád vedle sebe, pokud to šlo. Pořád se drželi za ruku. Myslím, že jsou spolu dodnes a že to je furt stejný. To bych nechtěl.“* Vnímá rozdílnost svých zábav a zájmů partnerky, proto si myslí, že je fajn nechat jí prostor na jejich realizaci a zabavit se sám tak, aby partnerka neměla výčitky, že nejsou spolu.

Za negativní naopak označuje časté hádky a rozpory, které hraní vyvolává a zhoršuje. V posledním roce se však intenzita hádek značně snížila, ačkoliv se Alexovo chování nezměnilo. Stěžuje si též, že společně nikam nechodí, na což si i Karo ve výsledku stěžuje nejvíce. Karo si našla náhradu v Alexově matce, se kterou sdílí stejné koníčky, často si volají, pokud je Karo ve škole. Dále Alex přiznává občasné potíže s osobní hygienou: *„Nedokážu se od toho odlepit, prostě hraju do vyčerpání a pak usnu, a nic.“* Zmiňuje také nedostatek sexuální aktivity způsobený jeho zaujetím hrou. Říká, že Karo jej často ponouká, ale málokdy se k něčemu skutečně dostanou. Rozptylují jej myšlenky na hru,

sám od sebe moc zájem nemá. Říká, že tento stav trvá tak rok, předtím se sexuální apetit snižoval postupně.

Ovlivnění vztahu symptomy závislosti

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou je u Alexe přítomno již delší dobu a je zcela evidentní. Hra je středobodem jeho života, hlavní aktivitou, kterou tráví většinu bdělého času. Pro Alexe jsou veškeré další aktivity vedlejší. Alex se do hry noří, ztrácí se v ní na dlouhé hodiny, kdy nemá ponětí o okolním světě ani čase. Nechodí do práce, nestuduje, většinu dne tráví v bytě. Ztratil veškeré koníčky, většinu přátel. Pro domácnost nezařizoval ani drobné pochůzky. Pokud hru nehraje, přemýšlí o ní, o tom, co se ve hře děje, o taktice. V podstatě myšlenky na hru omezují jakoukoliv jinou činnost a jsou přítomny neustále. Alex sám říká: „*Hra je to první, na co ráno po probuzení myslím a to poslední na co myslím, než usnu.*“ Narušuje veškeré životní aktivity. Na hru se víceméně již netěší, bere ji trochu jako nutnost. Když je Karo ve škole, nemá zaujetí hrou takový vliv. Problémem je, pokud Karo usiluje o společnou návštěvu, či o společné trávení volného času. Někdy se jí nedaří vůbec Alexe vytrhnout a odchází. Karo na něj ale nikdy nekřičí. Alex jako jeden z mála respondentů hovořil také o dopadu hry na sexuální život, byť velmi náznakově. Alex udává snížení libida a malý zájem o sexuální aktivity. I během nich na hru myslívá.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

„*Když nehraju, tak... tak vlastně mi je jen blbě.*“ První projevy začínají půl hodiny po odejmutí hry. Nastupují jako slabší chvění, popisuje je také jako mravenčení v rukou a pod klíčovými kostmi. Pokud se ke hře nevrátí, během další půl hodiny tento pocit zesílí a přidává se silné bušení srdce, které je pro něj velmi nepříjemné, přidává se třes rukou. Poté se dostávají úzkosti. Alex říká, že v takových situacích bloudivá bytem, má problém si všimnout věcí. Myslí se zcela koncentruje na touhu hrát. Nikdy nedokázal touze hrát odolávat déle než dvě hodiny. Říká, že v jistém bodě mu vždy dojde, že i kdyby to dále odkládal, stejně neví, co jiného dělat. Popisuje, že mu pak uniká jediné, co si kdy vybudoval - herní schopnosti a jeho avatar. Stojí za to si přečíst jeho vlastní slova: „*Avatar, to je moje lepší já. Něco, co jsem dokázal.*“ Odvykací stav ovlivňuje také Karo. Když je v tu chvíli s ním, je Alex nervózní, občas se pohádají. S Karo se mnohokrát pohádali v době, kdy se pokoušel snižovat herní dobu. Většinou jí o tom ale neřekl, takže

nevěděla, jaká je příčina jeho špatné nálady. Nechtěl zklamat nebo v ní vyvolávat zbytečné naděje.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her
Po maturitě hrával v průměru 2-4 hodiny denně, některé dny nehrál vůbec nebo kratší dobu. V současné chvíli hraje 80 hodin týdně. Většina jeho přátel začala pracovat nebo dále studovala, měli méně času se vídat nebo komunikovat. Alex utíkal do hry. Čím déle hru hrál, tím více rostla tolerance. Pro Alexe byly důležité jeho herní úspěchy. Tolerance se značně podepsala na vztahu Alexe a Karo. Alex zvyšoval dobu hry, Karo hledala jiné zájmy a nové lidi, se kterými by mohla trávit čas. Alex tím pádem získal ještě více prostoru pro hru. Tolerance je aktuálně velký problém, protože Karo si stěžuje především na dobu strávenou ve hře.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her
Že není schopen kontrolovat dobu hry tak, jak by chtěl, si poprvé Alex všiml na konci léta po maturitě. Chystal se na pracovní pohovor na místo, které mu doporučila matka. Mělo jít o práci v oboru, velmi dobře placenou, s výhodnými podmínkami. Alex ale nebyl schopen se ten den od hry odpoutat. Tak moc se mu dařilo! Neustále odsouval odchod, až schůzku promeškal. Matka se na něj velmi zlobila, protože se velmi angažovala, aby místo získal. Alex si vzpomíná, že na něj to odpoledne křičela, že je nezodpovědným frackem, který si ničeho neváží. Tehdy mu chvíli v hlavě hlodalo, zda nemá matka pravdu, a pokusil se hru omezit. Nepodařilo se mu to. Cítil se ale prý příliš unavený a zmatený na to, aby měl tendence to řešit - dokončil školu, ve vztahu s Karo měli potíže. Alex si není jistý, zda Karo ví o jeho snahách se hrou skoncovat. Nikdy jí to otevřeně neřekl, protože jí nechce přiznat, že má s hrou skutečně problém. Před Karo se Alex tváří, že je vše v pořádku a že hraje přesně tak, jak by chtěl.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy
Dnes již Alex nemá v podstatě žádné jiné koníčky. Pokud se pokouší vrátit k něčemu, co jej kdysi bavilo, zjišťuje, že v něm činnost nevyvolává žádné emoce, natož radost či uspokojení z činnosti. Říká, že na začátku jej to dost vyděsilo, když zjistil, že jej nic nebaví. Při snaze o kontrolu hraní se pokoušel některé koníčky obnovit, ale neúspěšně. Nemá vůbec představu, co by je mohlo bavit, neví, co by chtěl vyzkoušet a zda vůbec něco. Říká: „*To, co mi dává hra, to mi stejně nic už nedá. Grafika. Postava, vývoj. Svět.*“

NIC jiného není takové. Všechno ostatní, každá další zábava je plochá.“ Kařiny koničky nesdílí. Na vztah má tento stav negativní dopady.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným Alex si je vědom potíže. Je ochoten připustit, že některé jeho neshody s matkou a Karo jsou způsobeny hrou. Naopak své emoční stavy s ní nespojuje: „*Ne, to ne. Depka a úzkost, to není z toho. To prostě nemá vliv.*“ Jako další negativní vlivy udává bolesti těla, drobných kloubů, nadváhu. Karo se zlobí, protože Alex a jeho tělesná stavba se během let změnily. Na střední škole byl vysoký, ne vychrtlý, ne vysportovaný ale ani ne tlustý mladík. V posledních letech ale velmi přibral, a Karo jej často upozorňuje, že je to nebezpečné. Alex rovněž zanedbává stravování, osobní hygienu. Někdy chodí a spí několik dní v jednom a tom samém oblečení, nečistí si zuby, nemyje se.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu Alex lže mámě, svým známým, Karo. Nejvíce je lži postižen právě vztah s Karo, která se také o hru nejvíce zajímá. Alex jí lže o tom, jak dlouho hrál, co v daný den dělal. Karo se poté velmi zlobí, pokud na prohřešek přijde. Několikrát říkala, že nechce žít ve vztahu spojeném se lží. Mnohokrát se na téma lži o hře pohádali. Alex lže rovněž matce, která je z jeho chování nešťastná. Matka se zaplétá do kruhu lží, kdy nechce svým známým vyprávět o situaci doma, proto Alexovo chování cenzuruje a bagatelizuje. To samé dělá Karo.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady. Hraní her u Alexe má skutečně významnou komponentu úniku. Alex zažívá v prostředí hry nové pocity, hledá uklidnění, úlevu. přitom je to svět mu známý, je dobře pochopitelný, má jasná pravidla. Vzhledem k tomu, že nyní tráví ve hře prakticky všechno čas, nelze jasně detekovat jednotlivé situace, ze kterých uniká. Například, pokud se pohádá s matkou, a jde hrát, můžeme předpokládat, že by šel hrát také, i kdyby hádka neproběhla nebo se konverzace nesla v příjemném a přátelském duchu.

Rozhovor proběhl v únoru 2021.

8.5.1. Rozbor

V rámci této studie je Alex respondentem, který tráví ve hře nejvíce času, a to přibližně 80 hodin týdně. Patří k mladším respondentům. Sociální poškození je u něj viditelné nyní je 4. rokem nezaměstnaný, v žádné práci nikdy nevydržel zkušební dobu, ať již podal výpověď sám, nebo mu byla dána zaměstnavatelem, protože byl roztržitý a často myslel na hry. Několikrát také do práce nepřišel, protože se nedokázal od počítače odtrhnout. Z rozhovoru s ním jsem nabyla pocitu, že dospělost je pro něj velmi stresující představou, se kterou se mu jen velmi obtížně pracuje a sžívá. Současným stavem ji tedy trochu odsouvá. Napadá mne, že později proto pro něj bude obtížnější do skutečné dospělosti vstoupit, protože absence pracovních zkušeností a „díra v životopise“ mohou být na startu nové etapy hendikepem. Paralelu nacházíme v adiktologii například u dlouhodobě závislých uživatelů návykových látek, kteří po léčbě hledají pracovní místo a jsou s mezerami ve své deklarované životní historii konfrontováni. Také Alex se jednou může v této situaci ocitnout. Další obtíží při hledání zaměstnání by byl nedostatek praxe v jakémkoliv oboru.

Pojďme ještě jednou krátce projít vývoj hry a vztahu. Karo a Alex se znají ze střední školy a aktuálně jsou spolu čtyři roky. Alexovi se velmi líbila. Dá se říci, že byl pyšný na to, že si vybrala za partnera právě jeho, plachého, nesmělého, ničím se nevyomykajícího kluka. Když se podíváme, co Alexovi na počátku na Karo imponovalo, je to totéž, co její nyní štve - líbila se mu její společenskost, zájmy, zapálení pro věc. To nám dává kusé informace o tom, jaká Karo je. Můžeme uvažovat, zda jde o celkový názorový nesoulad a rozdíl v osobnostních charakteristikách, nebo je tento dojem utvrzen hraním hry, která si žádá mnoho času. V neposlední řadě můžeme přemýšlet o tom, zda Alexe trochu neprovokuje Kařina povaha, protože by si možná sám přál mít více jejích vlastností. Karo je praktičtější než Alex, obvykle řeší problémy rychle a pohotově. Zdá se, že ve vztahu má jasnou převahu.

Zdá se, že na začátku jejich vztahu nebyla hra problém, Alex hrával pouze 1-2x týdně, v běžné intenzitě, nezanedbával aktivity běžného života jako vzdělání, vztah, zájmy, hra byla pouhým potěšením. Hru jako společný koníček nesdíleli, ale často společně navštívili kulturní akce, byť iniciátorem byla většinou přítelkyně. Hra měla svůj řád, svůj vyčleněný čas. Ještě v době před maturitou dokázal hru značně omezit, aby byl schopen zkoušku zvládnout, a hrál méně bez toho, aby byla změna doprovázena nepříjemnými

pocity. Tím, že maturitu úspěšně složil, padla potřeba hru vymezovat do určitého období týdne. Zde tedy vidíme, že v jisté době u Alexe dobře fungovalo kontrolované hraní, a takřka s jistotou lze říci, že jeho chování by nebylo v té době klasifikováno jako závislostní.

Doba hry se začala zvyšovat po maturitě. Můžeme se ptát, co se stalo, že došlo ke skokovému nárůstu hry. Alex neví o žádné okolnosti, říká, že měl prostě jen více času. Nuda a naprostá ztráta jakéhokoliv denního režimu a předešlých zvyklostí mohou být některými z důvodů, proč se začala doba hry zvyšovat, nicméně částečně později také následkem zvyšování doby hry. Alex možná také mohl cítit konec jedné životní etapy, blížící se dospělost a její přijetí skrze to, že na vysokou školu jít moc nechtěl. Znamenalo to tedy, že nejpozději po prázdninách se bude muset více přiblížit světu dospělých. Alex mohl dostat strach z tak velké změny. Člověk má tendenci se negativních emocí zbavovat a vyhýbat se jim. Hra nabízela možná rychlé řešení. Dalším důvodem mohla být snaha zbavit se stresu nahromaděného za předchozí období, protože maturita mohla být Alexem vnímána jako zdroj silné úzkosti. Jako hlavní zlom vnímání hry uvádí Alex právě herní týden po maturitě, který si dopřál pro regeneraci.

Uvažuji o tom, proč se to stalo právě v tuto chvíli. Odpadly školní povinnosti a Alex měl mnoho volného času. Alex se mohl opájet pocitem z úspěšného zakončení střední školy. Ale také se mohl obávat dalšího vývoje. Právě v této konstelaci se mohla hra osvědčit jako dobrý zvládací mechanismus proti stresu, došlo k propojení základního podnětu a chování ve správném čase. Když situace pokračovala delší dobu, matka sice Alexe upozornila, ale formálně byl již dospělým. Mohla se rozhodnout použít tvrdých metod, ale ruku na srdce, je velmi obtížné odříznout vlastní dítě ze dne na den od bydlení či financí, navíc situace se pravděpodobně nejevila tak vážnou, aby bylo třeba tak rázných řešení. V této situaci neprotestovala proti hře ani Karo, protože ji vnímala jako oddech. Alex pravděpodobně také ještě ve vztahu fungoval běžně a hra nenarušovala společný čas.

Pak přichází v příběhu velká mezera, o které Alex moc mluvit nechce. Jisté je, že v této době byl Alex nezaměstnaný, střídal pracovní pozice, ale nikde dlouho nevydržel. Není znám důvod ukončování pracovních poměrů, nicméně z toho, co řekl, můžeme usuzovat, že se zabýval hrou, byl nesoustředěný, docházel pozdě. Doba hry se postupně zvyšovala a Alex ztrácel motivaci hledat nové zaměstnání. Neměl ani důvod, protože existenční

situace jej neohrožovala. Máme tedy informace o době kolem maturity a pak až o současném stavu o 3 roky později. V této době se také začaly míjet zájmy partnerů. Karo zareagovala tím, že se více věnovala ekologii. Tento vývoj byl tak pozvolný, že vypadal asi i přirozeně. Můžeme uvažovat, zda Alex první zvyšoval dobu hry, a tím Karo hledala koníček a způsoby vyžití, nebo zda Alex strávil ve hře delší dobu, protože Karo nebyla přítomna, jej samotného její koníček nenadchnul a neuměl si poradit s volným časem. Na to však nedokáže v tuto chvíli odpovědět ani on sám. Mohly se vyskytnout také další názorové neshody, například ohledně Kařina studia, Alexova hraní či zcela jiných, neidentifikovaných jevů. Vzhledem k Alexově odmítavé reakci k rozpravě na toto téma očekávám spíše jevy negativní. Možná se Karo pokusila s Alexem rozejít. To je méně pravděpodobné, protože Alex v rozhovoru několikrát uvedl, že se diví, jak Karo situaci bere. Možná byl nemocný on nebo jeho matka.

Zajímavým momentem rozhovoru bylo, když Alex popisoval setkání Karo a matky. Dle jeho slov si matka Karo rychle zamilovala, jako by byla její dobrá přítelkyně již řadu let. Větu: „*Doslova zamilovala!*“ takřka vykřikl. On sám byl nesmírně rád, že jeho matka je spokojená. Zdá se, že Alexova matka již od počátku ke Karo přistupuje spíše jako ke své vlastní kamarádce než potenciální snaše. Mají společné zájmy, často spolu chodí nakupovat, popovídat si na kafe, Alexova matka se o její plány a názory velmi zajímá. Mnohem více než samotný Alex. Mezi ženami s věkovým rozdílem 32 let se vyvinulo pevné přátelství. Tak pevné, že je nyní možná jediným prvkem, který drží vztah pohromadě. Alex totiž sám reflektuje, že se o vztah nestará a moc netuší, proč s ním Karo zůstává. Matčina reakce může mít různá vysvětlení. Možná vždy chtěla holčičku a neměla ji, možná zapůsobily osobní sympatie, Karo může být také splněním snu a vlastních představ o dítěti, které Alex neplní. Co ale není z jeho vyprávění jasné, jak matka přistupovala k němu. Víme jen to, že v tuto chvíli se na něj zlobí, protože celé dny hraje hry, nemá práci a doma s ničím nepomůže. Občasně Alexovi domluví pohovor, na který většinou nedorazí. Matka toto chování asi nekomentuje. Proč umožňuje Alexovu nečinnost, která by se dala popsat až jako zahálka, není zcela jasné, protože neznáme její pohled na věc. Teoreticky jí může tento stav přinášet jisté výhody a být kodependentní. Nemusí se obávat odchodu svého syna a osamocení, protože nemá odejít kam, ani nemá prostředky, jak to udělat. Můžeme spekulovat, zda by se něco změnilo, kdyby matka vůči Alexovi zakročila v této situaci razantněji.

Role vztahu je pro Alexe velmi ambivalentní. V podstatě mu nic nepřináší, k životu jej nepotřebuje. Z některých jeho výpovědí se až zdá, že vztah udržuje dále jen proto, aby se přítelkyně a jeho matka vídaly, protože jsou dobrými kamarádkami. Říká, že má Karo svým způsobem rád. Ve většině věcí se neshodují, během společných let se každý z nich stal jiným člověkem, respektive Alex říká, že on se nezměnil, ale ona velmi. Možná očekává Alex od vztahu něco jiného – pochopení, bezpodmínečné přijetí. Nebo také nic, a nechce jej prostě opustit, protože nepřekáží. Můžeme si všimnout, že vztah klade na Alexe velmi malé nároky – s Karo se vídají 1-2x týdně, nesdílejí společnou domácnost. Karo také může být jistým maskotem, za kterého se schovává – společnost se může domnívat, že jeho herní chování není natolik vážné, pokud žije v dlouhodobém vztahu. Přemítám, co Karo u Alexe drží. Karo by teoreticky mohla hledat partnera, který bude mít více společného s jejím oborem, životním stylem a představou o životě. V současné době je ale také možné, že jde o jediné realizovatelné uspořádání. Alex nemá příjem, aby se mohl přestěhovat do jiného města, nemá našetřeny peníze do začátku, aby se mohl za Karo přestěhovat a sdílet s ní bydlení.

Z mého pohledu je velmi významnou komponentou Kařina setrvání ve vztahu s Alexem jeho matka. Karo s ní má dle Alexe velmi dobré, přátelské, až rodinné vztahy. Je s podivem, že Alex označuje vztah matky a své přítelkyně vřelejšími slovy než jejich vlastní vztah, mluví o tom, že si máma Karo zamilovala. Ne oblíbila, ale zamilovala. Často se společně setkávají, mají mnoho zájmů, chodí za kulturou. Až se zdá, jako by Alexova matka plnila spíše jeho roli, nahrazovala to, co se spíše čeká od partnera. O důvodech takového chování můžeme leda spekulovat. Matka může být důvodem, proč Karo vztah udržuje. Možná jde o první osobu, která jí naslouchá, možná si Karo v Alexově matce promítá některé aspekty z dětství. Sdílejí více, než je u potenciální snachy a tchýně obvyklé, jejich vztah vypadá spíše jako vztah matky a dcery. O Kařině rodině ale mnoho nevím, a už vůbec nic nevíme o jejím vztahu s vlastní matkou. Alex sám udává, že Karo nemá s vlastní rodinou příliš dobré vztahy. Teoreticky může být tento vztah Kařiným náhradním mateřským vztahem, kterého se nechce vzdát. Jenže neví, zda tento vztah není podmíněn Alexem. Pravděpodobně s Alexovou matkou nikdy nemluvily o tom, jak by vypadalo jejich přátelství, kdyby vztah s Alexem ukončila. Na druhou stranu, Karo již jeden vztah prožila, ale o něm nevíme zhora nic. Její současné chápání situace může pramenit právě z předchozí zkušenosti. Udržování vztahu s Alexem tedy může být způsobem, kterým Karo získává podporu. Není moc jisté, jak by jeho matka zareagovala,

kdyby nastal rozchod, zvláště pokud by jej iniciovala synova přítelkyně, nikoliv syn. Teoreticky Alex sice umožňuje interakci Karo a matky, nicméně Karo a Alexova matka by se mohly bez obtíží scházet, i pokud by se pár rozešel. Alexova matka je zjevně rozumná žena, která by si rozchod syna a Karo osobně nebrala, pravděpodobně by nezničila přátelství, které mezi nimi panuje. Pokud tedy lze o přátelství mluvit - motivy chování matky k potenciální snaze jsou zahaleny tajemstvím. Připomíná však silně mateřskou podporu spojenou s přátelstvím.

Druhou možností je, že Karo nechce vztah nechat jen tak odplynout, možná byla zklamaná již prvním vztahem, který nevyšel, a proto se snaží vztah udržovat. Bylo by zajímavé se jí zeptat, jak by případný krach vztahu vnímala. Ambice udržet vztah za jakoukoliv cenu může být způsobena také možným nízkým sebevědomím Karo či dalšími faktory, o kterých nic nevíme. Ani Alex ale nechce vztah ukončit. Karo také může například doufat, že Alex ze svého hraní ještě vyroste a budou spokojený pár jako na začátku vztahu.

V rozhovoru ale ani jednou nezazněl jakýkoliv emoční aspekt vztahu k přítelkyni. Hovořil o vztahu jako o zvyku, jistotě, něčem, co přetrvává, je součástí života. Přes tohle všechno hodnotí Alex vztah jako spokojený. Pravděpodobně své hodnocení zakládá na tom, že Karo neodchází a jemu je umožněna hra. Alex toto chování označuje jako toleranci. Já bych spíše označila tento vztah za vzájemně výhodný, kdy si partneři poskytují něco, co by jinak neměli. Pro Karo se domnívám, že jde o Alexovu matku a její přátelství. Navíc nejde o její první vztah a proto může chtít jeho udržení. Rozpady dlouhodobých vztahů jsou navíc náročné na psychiku člověka, přičemž Karo nyní dokončuje školu a i tak je hodně vytížená. Alexovi umožňuje vztah krytí herního chování, kdy může být ve společnosti chápán ne jako závislý hráč, protože o závislých hráčích často panují předsudky, že nedrží partnerské vztahy.

Alex velmi špatně nese, že Karo měla již jeden předchozí vztah. Nechce o něm přemýšlet. Napadlo mne, že kromě obecného nepříjemného pocitu, který lidé mívají, pokud přemýšlejí o minulých partnerech, může být důvodem celkově nízké Alexovo sebevědomí, strach, že by mohl být nahrazen či bazální strach z opuštění. Možná není vztah s Karo ideální, ale je, existuje již jistou dobu a v případě potíží by byla Karo schopná být Alexovi oporou. Může se obávat také srovnávání s předchozím vztahem. Na druhou

stranu toto může být symptomem nedostatečné komunikace ve vztahu. Jaká informace by pro něj byla nepřijatelná?

Ani Karo, se vztahem nespokojená, jej do léčby výrazněji netlačí, stejně jako matka, která jej živí. Alexovy vztahy vlastně kodependentně udržují jeho chování. Alex nemá motivaci hledat zaměstnání, protože jej k tomu netlačí takřka nic. Můžeme přemýšlet o tom, zda by se Karo zajímala o Alexovy koníčky více, kdyby neměly formu závislostního chování. Chápu její nezáměr o hry, pokud její přítel tráví ve virtuálním světě většinu bdělého času. Možná má za to, že by projevení zájmu mohlo jeho online aktivitu ještě podpořit, nebo jí zkrátka online svět nepřijde zajímavý, protože sama jej používá spíše méně a velmi funkcionalisticky.

To nás vede k jednomu z paradoxů. Alex, závislý na počítačové hře, se obává závislosti na vztahu s Karo. Můžeme uvažovat, zda závislost na hře není bezpečnější než na partnerovi, protože hra je více ovlivněna jeho chováním a tužbami. Alex nebyl příliš schopen formulovat, jak by vypadal takový vztah a závislost na něm. Osobně pokládám tento stav za projev Eriksonova střetu mladé dospělosti intimita vs. izolace, kdy se Alex intimity obává natolik, že volí izolaci, kterou vyvolává útekem do hry. Intimita je Alexem vnímána jako zničující a ohrožující, zdá se, že právě na základě toho, že partnerský vztah jako takový není ze své podstaty zaručeně stálý. Zdá se, že Alex se od Karo odtahuje a utíká do hry, aby zabránil tomu, že Karo bude první, kdo se ze vztahu stáhne a odejde. Zároveň je toto doprovázeno Alexovým strachem z toho, že si Karo najde jiného partnera. Chování se tedy jeví jako maladaptivní obrana. Teoreticky se lze domnívat, že kromě hry by Alexovi při hledání partnerky bránil také ekonomický status, nezaměstnanost a jeho vlastní plachost. Proto je pro něj možná jednodušší udržovat tuto jistotu.

Alex si je vědom svého problému a závislosti na internetových hrách. Vyskytují se zde z mého pohledu 2 citlivé problémy, které Alex pojmenovává - zanedbávání osobní hygieny a sexuální život. Alex občasně hygienu zanedbává, což Karo nese velmi nelibě. Tím také trpí sexuální život partnerů. Zároveň se Alex stáhnul z milostného života a pojímá jej pouze jako nezbytnou nutnost.

Léčby se však obává, protože neví, co by bylo potom. Například bolesti kloubů a nadváha mohly ovlivnit sexuální život partnerů. Negativní emoční stavy mohou zhoršovat možnosti komunikace, ale i snahu o řešení obtíží.

Uvažují také o tom, jaký je možný vývoj jejich vztahu. Karo letos ukončí školu, dost pravděpodobně úspěšně. Možná bude chtít pokračovat v magisterském studiu, to by jejich situaci příliš nezměnilo. Pak by se bod, kdy bude muset dojít k nějaké změně, ať již sestěhování nebo rozchodu, odložil o další dva roky nebo i déle. Partneři o tomto tématu nemluví, což může vypovídat o tom, jak vypadá jejich sdílení. Je také možné, že Alex se obává cokoli plánovat vzhledem k jeho vlastní stagnaci, kterou nyní prožívá – nezaměstnaný, se středoškolským vzděláním, bez praxe, žijící u matky, může být demotivován k jakémukoli plánování. Může jít však také o to, že Alex je teprve na prahu mladé dospělosti, kdy si není jistý, co chce a kam směřuje. Z Alexova vyprávění se zdá, že zatímco u Karo vidí vývoj určitým směrem, on sám má pocit zamrznutí, zatuhnutí ve svém životě, který se zdá neměnný a nezměnitelný. Popisuje změny, kterými prošla jeho přítelkyně, ale nepopisuje změny u sebe. Můžeme teoreticky mluvit o vývojovém zamrznutí, ale byla bych s takovou kvantifikací poměrně opatrná. Snad by se až mohlo zdát, že Alexe současná situace, kdy je už dva roky registrován na Úřadu práce, paralyzuje. Na místě je také se ptát, jaký postoj zaujme Alexova matka, která může být tím, že Karo dokončí studia nepřímo ovlivněna. Možná očekává, že se mladí spolu sestěhují, až Karo dokončí školu, a tím se problém se hrou vyřeší.

Ať nakonec nastane cokoli, posun v Kařině životě může znamenat i to, že se posune také Alex. Rozdíly mezi nimi se sice v současné době zvětšují, ale pokud zůstanou partnery, bude mít její ukončení univerzitního vzdělávání a osamostatnění od její rodiny vliv také na Alexe. Může se stát, že pokud Alex nebude chtít společné bydlení, může dojít k rozpadu vztahu. To samé se ale může stát, pokud budou společně žít, ale Alex nebude pracovat nebo jeho herní chování nebude pod kontrolou. Pro budoucí vývoj Alexe a jeho hraní půjde pravděpodobně o významné momenty.

Zevrubně se nyní budeme zabývat jednotlivými diagnostickými kritérii a jejich podobě u tohoto případu. Prvním symptomem je zaujetí hrou. Alex je hrou zcela evidentně zaujat a většina aktivit je odsunuta na vedlejší kolej. Zaujetí však nastupuje stále pomaleji a hůře, ačkoliv hře věnuje veškerý čas. Na hru myslí neustále. Se zaujetím souvisí situace, kdy Karo přichází na návštěvu, ale on není schopen ze hry odejít. Zcela automaticky mě napadlo, jak se asi Karo v takové chvíli cítí? Co dělá? Jak reaguje? Nikdy na něj prý nekřičí. Možná by prudší reakce ze strany Karo pomohla Alexovi uvědomit si závažnost situace, ale můžeme také vidět snahu Karo řešit celou věc dospěle - tedy bez křiku,

urázení, trucování. Dospělé chování Karo se ale možná potkává s trucovitým dítětem Alexe.

Snaha vyhnout se nepříjemnému odvykacímu stavu je jedním z důvodů, proč Alex hru neopouští, pokud to není nutné. V této oblasti je důležité i to, že velkou cenu má pro Alexe avatar, symbolizuje jeho lepší já, má vlastnosti, které by chtěl mít i Alex. To může být faktorem, který znesnadňuje odchod ze hry, Alex totiž opouští své vlastní idealizované self a v reálném životě naráží na problém vlastní osobnosti, kterou možná řadu let nekultivoval. On sám již výše uvedl a zabývali jsme se tím, že má pocit zamrznutí. Druhým zajímavým poznatkem jest, že Alex se od hry pokoušel vzdálit, ale vedlo to díky špatnému emočnímu stavu jen k hádkám s Karo. Problematické je, že Karo o svém úmyslu neřekl, ale jeho zdůvodnění je na druhou stranu více než logické - nechtěl Karo zklamat. Může jít také o zadní vrátka, jakousi obranu, kdy Alex jen tak trochu vyzkouší jakože odcházet, ale pak se vrátí a tím, že o pokusu nikdo nevěděl, nikoho kromě sebe nezklamal. Kdyby však konfrontoval se svým záměrem okolí, možná by jej mohli podpořit a podržet, pomoci mu zvládnout odvykací stavy. Na druhou stranu lze toto chování vnímat také jako Alexovu snahu zvládnout důležitý krok sám, bez pomoci. V jeho očích může nabývat až podoby iniciačního rituálu dospělosti.

Vzestup tolerance v posledních letech je velmi viditelným a projevuje se v Alexově každodenním životě, jakož i v jeho vztahu. Karo zvolila taktiku ústupu, kdy našla další koníčky, které s Alexem nesdílí. Je však možné, že se během té doby pokusila několikrát Alexe konfrontovat s tím, jak hraje.

Podívejme se nyní blíže na pozitivní a negativní dopady hry na vztah v době provedení rozhovoru. Jako první pozitivní dopad uvedl, že nejsou na sobě závislí. Zdá se to snad i logické, Karo je přes týden ve škole, vídají se o víkendech a má mnoho povinností. Alex se tedy necítí sám, má aktivitu, kterou tráví čas. Zamysleme se ale, zda by mohla také jiná činnost plnit tuto roli v jeho životě. Například zaměstnání by Alexovi mohlo pomoci stejně účinně. Alex uvádí také příklad spolužáka, který měl se svou partnerkou velmi úzký vztah. Můžeme uvažovat, proč referuje zrovna o tom vztahu, a důležité je také zmínit, jak o něm referoval. V hlase bylo slyšet až podtón jakéhosi zastření, zasnění. Můžeme si také položit otázku, v čem by byla závislost na partnerovi a závislost na hře rozdílná? Hned po přečtení mne napadlo, že zatímco partnerka může svobodně ze vztahu odejít, hraní hry není závislé na vůli dalšího jedince. Teoreticky lze toto interpretovat také

jako strach Alexe z intimity a přiblížení se, které by mohlo vést ke zranění. Karo je od něj ve skutečnosti daleko. S tím těsně souvisí pocit vzájemného omezování. Alex si dokáže vybavit příklad vztahu, jaký by nechtěl. Referoval o spolužákovi a jeho přítelkyni, kteří se neustále drželi za ruku a byli pořád spolu. Tato vzpomínka samozřejmě může být s léty zveličená. Mohlo se jednat o vztah závislý, kdy skutečně spolu partneři strávili mnoho času, nebo začátek vztahu, kdy je takové chování normální.

Negativních dopadů na vztah zmiňuje Alex mnohem více. Na prvním místě zmínil hádky s partnerkou. Nejsou příliš četné, dříve se hádávali více. Jako by Karo trochu rezignovala, možná si uvědomovala, že nic nezmění, možná je vysílená nebo jsou důvody ještě jiné. Karo zvolila zajímavou metodu, jak problém vyřešit. S Alexem se mohla rozejít, mohla si najít další přátele. Místo toho ve vztahu zůstává a přáteli se s Alexovou matkou. Mohlo by pouto přetrvat, i kdyby se Karo rozhodla odejít z dlouholetého partnerského vztahu s jejím synem?

Závěrem si dovolím pokusit se konfrontovat Alexovy pohledy na ideální vztah s jeho současnou vztahovou skutečností. Za prvé se on nedomnívá, že by vztah mohl být ideální. Alex si vztahy neidealizuje, považuje je v podstatě spíše za přítěž nežli záchranu, a už vůbec ne záchranu od hry. Ideální vztah ale s koncem hry nespojuje, takže část atributů, které očekává od dobrého vztahu se s hrou pojí - například partnerčin zájem. Karo však nemá zájem o hře mluvit. To, že její partner hraje, je pro ni nepříjemná skutečnost, nemá chuť o hře ještě debatovat. Alexe to mrzí. Možná Kařin nezájem vyvolává v Alexovi další negativní pocity. Nevíme navíc, co cítí Karo, protože její pohled je Alexem pouze zprostředkován. V současné době je pro něj důležité, aby byla partnerka samostatná. Pod tím si lze samozřejmě představit mnoho různých věcí a situací, určitá míra samostatnosti je naprosto nutná. U Alexe však mám pocit, že toto slovo používá spíše ve smyslu, aby jej k ničemu moc nepotřebovala, zabavila se sama a tím jej nevyrušovala ze hry. Stejně tak mnou rezonuje Alexův požadavek na rozhodnost. Na mě působí tento postoj skoro až jako vzdání se veškeré odpovědnosti ve vztahu spojené s pasivní pozicí v něm. Alex víceméně interakce nezahajuje. Mohli bychom se ptát proč? Nepotřebuje je? Obává se, že budou vygradovány do hádky? Nejsou potřebné pro vztah? Jak vlastně může s Karo mluvit? Co by se nyní stalo, kdyby se rozhodl Karo zavolat, a jak by reagovala (poznámka: Alex Karo nikdy nevolá, když je přes týden ve škole). Toto téma má pak ještě v Alexových očích další rovinu, a tou je praktičnost. Sám se cítí ve světě dezorientovaný,

nepochopitelný, a nechce jej. Nezná moc dobře interakce s úřady, bojí se nějakého opomenutí a jeho případných důsledků. Skoro to zní, jako by od partnerky očekával až mateřskou ochranu a pomoc.

8.6. Jean, 29 let

Vztahová historie

Jean hraje hry od puberty. Není si jistý, zda začal hrát dříve, než se objevily první symptomy úzkosti. První vztah navázal v 18 letech ve škole. Trval rok a půl, byť původně jej Jean navázal spíše proto, že chtěl jen zkusit s někým chodit. V té době hrál asi 20 hodin týdně. Rozešli se krátce po jeho maturitě, protože neviděl důvod, proč společně dál po škole být. V krátkém odstupu, na konci léta, navázal virtuální vztah po sociálních sítích. Viděli se pouze 2x, protože Jean nastoupil do nové práce a neměl čas. Vztah trval 9 měsíců. V době tohoto vztahu doba hry stoupala, partnerka hrála také a byl to pro ně jejich společný čas. Poté byl 3 roky sám, vztah nechtěl. Hrával až 8 hodin denně. Třetí vztah navázal v práci, trval 4,5 roku. V době vztahu hrával 45-50 hodin týdně. Konec vztahu iniciovala partnerka, hra byla pouze jedním z důvodů ukončení, dle jejího mínění byl zcela nefunkční. To pro něj byla rána, zvažoval, že ji požádá o ruku na její narozeniny (únor 2021). V době rozhovoru byl Jean bez partnerky 4 měsíce, odstěhoval se do malé garsonky. Z rozchodu byl sklíčený a smutný. Na bývalou partnerku hodně myslel, stejně jako na společné roky života, nechtěl nic plánovat, dívat se do budoucna. Nyní hraje i více než 12 hodin denně, od rozchodu nemůže v noci spát. O víkendech prakticky nemá jinou činnost.

Ideální představy o vztahu jedince Jean popisuje, že by chtěl úplně obyčejný vztah, který následně popsal takto: „*Aby jsme si rozuměli, měli nějaké společné plány a bydleli spolu.*“ V popisu zmiňuje tři oblasti - společné plány, společné bydlení a podobné názory. Jean by chtěl brzy děti. V souvislosti s dobrým vztahem popsal vztah svého staršího bratra a jeho manželky, kteří bydlí v domku, mají tři děti. Líbí se mu shon, který panuje kolem dětí a domu, a zároveň rutina s tím spojená. Bratr si ale často na tyto věci stěžuje. Byl by rád, kdyby mohl se synovci a neteří trávit více času, ale často mu v tom hra brání.

Dospělost a její chápání

Pro Jeana je hlavním prvkem dospělosti volnost. „*Volnost rozhodování. Jsem dospělý. Můžu odejít, kam chci teoreticky, teda teď ne, jsou zavřené hranice, ale ještě před rokem bych si mohl sbalit kufr a odjet na Bali ze dne na den, podat výpověď v práci, a tak. To je pro mě dospělost. Ta možnost udělat ty věci.*“ Vidí dospělost jako dobu, kdy může dělat konečně věci podle sebe, nezpovídat se nikomu. K tomu ale dodává: „*To je samozřejmě*

teorie. Já bych asi nedokázal jen tak odejít. Hrozně moc o tom sním, že to dokážu, ale nejsem ten typ. Potřebuju svoje doma, svoje rituály, svoje jistoty.“ Jean tedy sice možnosti vnímá, ale na druhou stranu má vnitřní překážky je využít. Kromě jiného se obává nejistoty a následného zhoršení symptomů úzkosti, které by mohlo nastat.

Jak už bylo výše zmíněno, ještě před navázáním prvního vztahu se u Jeana projevila panická ataka. Úzkost se projevovala svíráním na hrudi, třesem končetin, bolestí vystřelující do ramen, rukou a zad. Zhoršilo se dýchání, Jean subjektivně udával pocit dušení. Dvakrát byl hospitalizován s podezřením na somatické onemocnění srdce a plic, než lékař správně určil, že příčinou stavu je panická ataka. Tato diagnóza byla určena asi po půl roce od výskytu prvních příznaků, ve 14 letech. Nevzpomíná si na žádnou událost v té době, jako například úmrtí blízkého člena rodiny, nehodu, ztrátu kamaráda, která by mohla být příčinou rozvoje úzkosti. Mezi dvěma silnými záchvaty proběhlo také bezpočet slabých, které si nevyžádaly hospitalizaci. Nyní považuje svůj stav za stabilizovaný. Silnější záchvat neměl od ukončení prvního vztahu.

První vztah

Při navázání prvního vztahu studoval na střední ekonomické škole. Vztah navázal v 18 letech se spolužačkou. Nechtěl být sám, často jej sužovaly záchvaty panické ataky, nerozuměl si se spolužáky a doma byla situace bouřlivá. Rodiče se v té době často hádali. Zprvu utíkal před konflikty do hry, ale tu stejně hrával na počítači doma, tudíž bylo i přes ponoření do hry obtížné přeslechnout hádky a nevnímat, co se děje. Hrával asi 25 hodin týdně. Také chtěl vyzkoušet s někým chodit: *„Měl jsem pocit, že všichni s někým chodí nebo jsou spolu hrozně dlouho a tak různě. A já nic. Prostě jsem to chtěl zkusit.*“ Popisuje, že jeho stejně starý kamarád ze sportovního klubu chodil v té době se svou přítelkyní již 4 roky. Cítil se ve srovnání s ním velmi nedospělý, nežádaný. Záviděl mu společný čas s přítelkyní i sexuální zkušenost. Protože si nevěřil, oslovil docela nenápadnou dívku ve škole, která se se spolužáky příliš nepřátelila. Často sedávala o přestávkách na chodbě s knížkou v ruce. Vzpomíná si, že nosila dost velký, asi ručně pletený svetr. Zalíbil se mu klid, který z ní vyzařoval, hektická chodba střední školy, plná partiček, smíchu, křiku, a mezi nimi ona *„jako oko hurikánu“*. Popisuje ji takto: *„Tichá knihomolka s brýlemi a kočkou, hodná. Chtěla být zdravotní sestra, pomáhat nemocným starým lidem, ale rodiče ji přesvědčili, aby šla na ekonomku a měla dobrý základ, zdravotnictví aby studovala až pak.*“

Ačkoliv původně chtěl pouze s někým zkusit chodit, a neočekával od toho nic víc, do dívky se nakonec asi po 5 měsících vztahu zamiloval.

Společné koníčky nesdíleli, nicméně ona sedávala blízko něj, když hrával, a četla si. Vzpomíná, že občas jej pohladila, nebo jim donesla oběma čaj či něco k pití. Nemluvili spolu, ale byli spolu na jednom místě. Po hře se jí ptával, co četla a ona se občasně zeptala na to, co hrál, byť hrám vůbec nerozuměla a nikdy je nehrála. Líbila se jí ale často hudba. Hrával asi 20 hodin týdně. Říká: „*Stejně jako já jsem se ztratil ve hře, ona se ztratila v knížce. A pak jsme se oba vrátili a byli zase spolu.*“ Považuje hru za docela pozitivní prvek vztahu, protože oba měli čas sami na sebe, ve kterém ale mohli sdílet společný prostor. Pro dívku byla důležitá fyzická blízkost, nevadilo jí sedět jen tak, beze slov. Často také kreslívávala. Jean si všiml jejího talentu, sám psal satirické krátké komentáře o politice nebo hrách, a ona mu k nim dodělávala kresby dle jeho náčrtů a nápadů. Za negativní dopad pak považuje hlavně to, že jí občasně zapomněl odepsat na zprávu.

Chodili spolu nakonec asi rok. Říká, že ačkoliv rozchod inicioval, byl do ní stále zamilovaný, doufal, že vztah vydrží. Nevěděl ale, jak bude dále fungovat po konci školy. Zvažoval, že po roce práce zkusí nastoupit na vysokou školu nebo se odstěhuje. Rodina byla z rozpadu předchozího vztahu značně překvapená, mysleli si, že jsou pěkný a spokojený pár. Asi 3 měsíce od rozchodu se pokusil dívku znovu kontaktovat, protože se neodstěhoval a našel si práci v místě bydliště. Pořád ji miloval. Známi i rodiče se na ni často vyptávali, i on na ni myslíval. V té době však již měl druhou partnerku. Napsal jí zprávu přes facebook, ale zablokovala si jej.

V době tohoto vztahu bylo hraní hry spíše problémovým.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Ze hry dokázal s trochou přemáhání odejít. Byl jí zaujatý, ale vnímal okolí, věděl, že musí někam jít, dokázal dodržovat dohodnuté schůzky a časy. Na hru nemyslel trvale, pokud o ní přemýšlel, tak spíše večer, protože měl díky ní příjemné sny. Na hru se sice těšil, ale jak sám říká: „*Asi tak jako se táta těšil na sobotní hokej.*“ Dokázal se od hry odtrhnout, věnovat se jiným činnostem, bez toho, aby na hru myslel. Na vztah nemělo toto částečné zaujetí žádný dopad.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Pokud byl doma, měl potřebu hru hrát. Měl-li sedět například s knížkou kousek od počítače a nehrát, bylo to pro něj obtížné, pociťoval neklid, frustraci, svírání žaludku. Tyto pocity se ve zvýšené míře dostavovaly, pokud se rodiče hádali. Když ale šel s přítelkyní na procházku či spolu jinak trávili čas, na hru si často ani nevzpomněl a nechyběla mu. Na vztah odvykací symptomy vliv neměly. Nebyl na přítelkyni protivnější, pokud nemohl hrát, pokud byli spolu, na hru nemyslel.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

V době vztahu se doba hry plíživě zvyšovala. S partnerkou nikam moc nechodili, byla velmi introvertní a bála se lidí. Jean sám se zase bál zhoršování symptomů úzkosti a paniky.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Jean si není jistý, protože se většinou o nic takového jako snižování množství hry v té době nepokoušel. Hru hrával obvykle až po splnění povinností, byť je někdy dle svých slov „trochu odflákl“, aby mohl jít hrát rychleji. Pokud jej něco bolelo, například klouby, dokázal nehrát. Jak bude uvedeno níže, s trochou přemáhání a mírnou úzkostí dokázal hru opustit, ale jakmile ji opustil, úzkost obvykle polevila. Hra se mu lépe opouštěla ve školní dny než o víkendu a prázdninách.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

V této době měl Jean také jiné zájmy, které ještě nebyly hrou vytlačeny. Sledoval docela hojně politiku, uvažoval dokonce, že půjde politologii studovat. Měl rád kreslený humor, vyhledával různé vtipy, často právě s politickou tematikou. Část aktivit měl společných s přítelkyní, sledovali společně zprávy, na které pak svými vtipy reagovali. Pokoušeli se je spolu vytvářet, přítelkyně kreslila, on vymýšlel texty. Doba strávená společnými koníčky nebyla hrou ovlivněna. Také sám občasně vyhledával různé texty a náměty, které by pak společně mohli realizovat.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Ačkoliv hra způsobovala Jeanovi drobné obtíže, nebyly natolik výrazné, aby se ji kvůli nim pokusil opustit. Drobné bolesti hlavy, kloubů nebyly příliš obtěžující. Potíže nebyly natolik závažného charakteru, aby bylo toto kritérium naplněno.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu. O hře občas lhal svým rodičům. Často říkával, že se do školy již naučil, či další den nemají test, jen aby mohl hrát, ačkoliv to nebyla pravda. Přítelkyni o hře nelhal, protože nemusel.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady. Hru skutečně využíval k úlevě od negativních emocí. V rodině byla bouřlivá situace, se spolužáky si nerozuměl a sužovaly jej panické ataky. Chtěl někam zalézt a schovat se, než se ataky přeženou. Hra byla jistým způsobem možností, kam se schovat. Jiný svět, který v něm nevyvolává strach. Důležité pro něj bylo, že v té době měl velmi silné obavy z chyb ve svém životě a také se obával vlivem atak o své zdraví. Ve hře však šly chyby poměrně lehce napravit a postava byla takřka nesmrtelná. A nakonec, i když zemřela, šlo ji resetovat, obnovit.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu. Ačkoliv sem tam zanedbal přípravu na test či do školy, dokázal výsledky rychle srovnat zpět. Hra tedy nebyla ohrožující. Nedošlo ke ztrátě významného vztahu, zaměstnání či kariéry.

Druhý vztah

Druhý vztah navázal poměrně záhy po rozchodu s první partnerkou, v řádu několika týdnů. Potkali se na chatu, začali si dopisovat, protože dívka potřebovala poradit se hrou, kterou Jean hrál již delší dobu. Ona byla také hráčka, ale s úkolem si nevěděla rady. Jeanovi se líbilo, že rozumí hře, kterou má on rád. Proto se snažil s dívkou udržet kontakty, nabízel jí pomoc. Navíc se cítil velmi osamoceny, neměl komu povědět o svých pocitech, své přátele a rodinu zatahovat do věci nechtěl.

Když se skutečně setkali, udivilo je, jak je dívka extrovertní, sebevědomá a komunikativní. Byla o 4 roky mladší než on. Nečekal to, byla hodně rozdílná od jeho první přítelkyně. Líbila se mu její iniciativa. Dívka však pocházela ze Slovenska, společné setkání znamenalo 8hodinovou cestu. Navíc teprve studovala první rok střední školy, na dovolení pro cesty se musela ptát rodičů. Jean zrovna nastoupil do nové práce a snažil se dobře uvést, neměl tedy moc času. Znovu se viděli až po 4 měsících a bylo to poslední osobní setkání. Pohádali se, protože na ni trochu zatlačil, chyběl mu sex, ale dívka

nechtěla, nebyla si jistá a celkově se jí nelíbila situace. Říká, že dnes se za to stydí a rád by se jí omluvil, ale po odjezdu si už nikdy nenapsali, dívka si změnila email, opustila hru. Uvádí hlavně pozitivní dopady hry – bylo to jejich společné téma, trávili hrou čas, mluvili o ní. Považoval za skvělé, že jeho partnerka hru hraje, zajímá se o ni a mohou se jí věnovat společně. Jako negativní dopad uvádí zvýšenou agresivitu, která ale pravděpodobně nebyla způsobena hraním hry.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)
Jean byl hrou silně zaujat, ale tento stav partnerství vůbec neovlivňoval. Potkali se na hráčském fóru. Hru hrála již jistou dobu, ale nevěděla si rady s poměrně obtížným úkolem. Jean byl ve hře velmi úspěšný, měl dobrou herní postavu s mnoha skilly a dovednostmi. Často si volávali přes Skype a během konverzací se zabývali hrou. Říká, že mluvení o hře zabralo asi sedmdesát procent společného času. Mluvili o herních úspěších, prohrách, taktice, postavách. Jean říká, že se tehdy cítil jako ve snu, protože našel holku, které hra nevadí. O jiných tématech spolu příliš nekomunikovali. Při osobní schůzce to byl ale kámen úrazu, protože mluvit o hře bez toho, aby v ní byli, nedávalo smysl. Jiná témata ale společná neměli a ve výsledku bylo setkání trochu zvláštní. Po setkání pokračovali dále ve hře, znovu měl pocit, že si rozumí. Na konec vztahu nemělo zaujetí hrou žádný dopad.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Pokud hru přerušil nebo ji nemohl hrát, příznaky odvykacího stavu pociťoval. Potil se, byl nervózní. Říká, že částečně proto, že nemohl hrát, a částečně proto, že nekomunikoval s partnerkou, která ve hře byla a hrát mohla.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

Zatímco v době prvního vztahu šlo o plíživé zvyšování doby hry, nyní nastalo skokové. Během krátké doby hrál i více než 12 hodin denně. Říká, že to bylo taky proto, že hra byla jejich společné prostředí, ve kterém se vídali. Kolikrát se mu ani hrát nechtělo, ale nebyla jiná šance jak se vidět. Když si zavolali mimo hru, často si nakonec neměli moc o čem povídat, kromě běžných, denních zážitků, kterých míval poskrovnu. Je tedy otázkou,

nakolik vzrostla samotná potřeba hru hrát více a nakolik bylo toto chování podmíněno sociálním faktorem.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Toto kritérium je z mého pohledu velmi těžko posouditelné, protože hra byla prostorem, ve kterém se partneři nejčastěji setkávali. Snaha o kontrolu tedy nebyla příliš uskutečňována, a neúspěšné pokusy kontrolovat dobu hry měly, pokud vůbec nějaký, spíše negativní dopad na vztah, protože hráli spolu. Neměl tedy vlastně žádný důvod se pokoušet ve hře být méně.

Vztah pravděpodobně mohl být důvodem, proč se ve hře zdržoval déle, byla nástrojem společné komunikace.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

Během vztahu docházelo postupně k úpadku trávení času jinými koníčky oproti minulému vztahu. Stále méně se věnoval sledování jiných témat. Přestal snít o tom, že bude studovat politologii, zprávy již nesledoval. Nevytvářel již glosy k politické situaci a postupem času zcela ztratil dříve výborný a erudovaný přehled o dění.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Hra neměla negativní vliv na partnerský vztah. Působila však obtíže v jiných životních oblastech. Nastoupil do pracovního poměru, ale protože se nedokázal od hry odrhnout, 2x nepřišel do práce. První „áčko“ ještě dokázal „okecat“ náhlou rodinnou situací, vymluvil se na nemocnou tetičku, která skončila v nemocnici a byl starostí o ni bez sebe. Byl napomenut, ale vlastně se zdálo, že jej šéf spíše lituje.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislost s rozsahem hraní her po internetu
Jeden z případů klamání byl popsán již výše. Bouřlivá situace v rodině přetrvávala, ale neměl se zatím kam odstěhovat, příjem nepostačoval na zajištění samostatného bydlení. Partnerce o hře nelhal. Věděla, že hraje dost, ale fascinovalo ji, jak je schopen se ve hře orientovat. Občasně lhal svým známým, kolegům a přátelům, hru před nimi často zcela cenzuroval, říkal že již nehraje, nebo pokud šlo o nové osoby v okolí, o hře se vůbec nezmínil.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu
Vztah byl hrou ovlivněn, ale hra nevedla bezprostředně k jeho ztrátě, byť agrese hrou

vyvolaná mohla tomuto přispět. Hra ohrožovala jiné sociální kontakty, práci, kariérní postup, vztahy v rodině, které již v té době byly vyhrocené dlouhodobě jinými okolnostmi.

V období mezi druhým a třetím vztahem Jean změnil práci a odstěhoval se od primární rodiny. Doufal, že tímto krokem se sníží jeho potřeba hrát počítačové hry. Období mezi druhým a třetím vztahem trvalo 3 roky. Ze svého pohledu potřeboval oddech, protože jej velmi vylekalo, jakou agresi cítil v minulém vztahu. Měl strach, aby někomu neublížil. Hrával 6-8 hodin denně. Cítil výraznou úzkost.

Třetí vztah

Podle Jeana byl vztah asi nejblíže tomu, co považuje za ideál. Říká, že v něm panovala dobrá, milá atmosféra, pochopení, tolerance. Projevy úzkosti se v té době takřka neobjevovaly, byl spokojený a bylo mu hezky. Vztah navázal v práci a trval 4 a půl roku. Popisuje, že si kolegyně nikdy předtím moc nevšímal, ale jednoho dne přišla do práce ve skutečně nádherných šatech. Mohl na ní toho dne nechat oči a složil jí několik komplimentů. Nakonec ji večer po práci pozval na skleničku a ona souhlasila. Trochu se bál, jak zvládne večer bez toho, že by hrál hru. Ačkoliv se cítil nejistý a během večera měl chuť odejít, něco jej zdrželo. V práci začali pracovat častěji spolu a během dvou měsíců vytvořili pár. Na počátku vztahu hrával asi 60 hodin týdně, postupně dobu hry snižoval. S partnerkou mu bylo hezky. Proto se nechtěl ve hře ztrácet, raději chtěl být s partnerkou, ale od hry se nedokázal odtrhnout, ukončit ji předčasně, zaobíral se jí i ve společném čase. Řekl partnerce o těchto potížích a předchozích vztazích. Snažila se mu pomoci, domluvila mu poradenství v psychologické ambulanci a doprovodila jej. Do ambulance docházel asi 4 měsíce, ale hra nebyla primárním tématem konzultací. I tak se mu podařilo hru snížit na 45 hodin týdně. Během půl roku se k sobě sestěhovali a Jean byl nadšený. Partnerka uměla dobře vařit, byla zodpovědná. S odstupem přiznává, že většina domácnosti ležela na ní, včetně hlídání plateb, úklidu, nákupů, vaření. Pomáhala mu s jeho úzkostnými stavy, mohl se na ni kdykoliv obrátit, když mu bylo zle. Hru hrál více večer, ona si četla nebo řešila své pracovní povinnosti. Změnila totiž práci, nechtěla, aby sdíleli společné pracoviště, protože to by dle jejího názoru bylo na škodu. Jeanovi to sice bylo líto, ale nebránil jí. Měla to do práce dále než on, proto hrával hru také v době, kdy ona odešla do práce, ale on ještě měl čas do odchodu, a odpoledne, než se z práce vrátila.

Jean byl ve vztahu spokojený a myslel si, že jeho partnerka také je. Cítil se šťastný a milovaný, ačkoliv mu někdy snižování hry způsobovalo nepříjemné stavy. Dokázal nacházet radost také mimo hru, v kontaktu s partnerkou. Doba hry se snížila, ale na 45 hodinách se zastavila a nedařilo se mu ve snižování pokračovat. Doufal, že to je jen přechodná fáze.

Do značné míry byl vztah ovlivněn časovou náročností hry, která se mohla naplno projevit po sestěhování, byť se Jean snažil dobu hry pomalou snižovat. Partnerka byla najednou konfrontována s reálným herním chováním a jeho projevy, byť o něm věděla a docházela s ním na terapie. Doba hry se snižovala postupně, velký posun nepřineslo ani společné bydlení. Jeanova partnerka měla dost rozdílné zájmy, měla ráda sport a ráda se chodila bavit s lidmi. Je členkou amatérského atletického družstva, pravidelně se zapojuje do přespolních běhů, pomáhá v odpolední sportovní přípravce pro děti. Někdy s ní chodil na tréninky, ale sám říká, že jeho kondička je naprosto tragická. Přítelkyně si jej proto trochu dobírala, cítil se dotčený. Někdy jen sedával a díval se, jak cvičí.

Zpočátku spolu komunikovali spíše nezávazně, povrchně. V jednu dobu se komunikace zcela zadrhla, bylo to těsně před tím, než se dohodli, že nastoupí terapii v psychologické ambulanci. Díky společné terapii se pak učili mluvit také mezi sebou. Naučil se mluvit o svých pocitech a plánech do budoucna. Ona někdy vyjadřovala pocity přehlížení a beznaděje, snažil se ji uklidnit, že se to brzy zlepší. Zpětně má za to, že možná měli o potížích komunikovat méně, protože mluvení o nich zabíralo velkou část společného času. Věřil, že tohle je vztah, který chce. Považoval jej a považuje za důležitý. Měl v plánu partnerku požádat o ruku. Proto jej překvapilo, když mu partnerka oznámila, že od něj odchází a stěhuje se. Vyčetla mu, že vztah je zcela nefunkční a jen se trápí. Hru uvedla jen jako jeden z důvodů nespokojenosti. Jeana tato informace dosti překvapila, považoval je za spokojený pár a nebyl schopný si vzpomenout, že by partnerka projevovala nějakou nespokojenost. Nakonec se dohodli, že pronajatý byt si nechá ona a on se přestěhuje. Našel si malou garsonku v jiné části města. Odchod popisuje jako nesmírně bolestný, do poslední chvíle doufal, že si to partnerka rozmyslí, ale ona tam jen stála a dívala se, jak si balí věci. Jean si myslí, že jej podezřívala, aby nevzal něco jejího. Když se odstěhoval, pokoušel se jí několikrát zavolat a domluvit si schůzku. Měl za to, že vlastně neví, co se stalo. Cítil vztah jako neukončený a velmi jej to trápilo. Chtěl s ní alespoň mluvit, doufal, že ji přesvědčí k návratu. Vždyť se přece snažil, docházel na terapii, doba hry se

snižovala. Cítí velkou zlost a křivdu, protože považuje její chování za podvod vůči němu. Nechápe, proč mu pomáhala, když se nakonec rozhodla odejít.

O dětech pár nemluvil. Jean měl myšlenku, že by chtěl děti docela brzy, považoval je za sehraný pár, který by rodičovství zvládl. S partnerkou však o tomto tématu nemluvil, chtěl téma začít až po žádosti o ruku. Byl to jeden z důvodů, proč chtěl pokračovat ve snižování doby hraní hry, aby mohl být partnerce v těhotenství oporou. Považoval dítě za stimul, který zase nastartuje snižování doby hry a pomůže mu se od ní skutečně odpojit.

Nyní je pro něj obtížné hodnotit kladné a negativní dopady na vztah. Do rozchodu byl přesvědčený, že negativní dopady pomalu ustupují s tím, jak se snižuje doba hry, ale nyní si tím jistý není. Vzpomíná si na občasné stížnosti partnerky, že se doba hry nesnižuje dostatečně rychle, i když ji to stojí spoustu energie a podporuje její. Snažil se ji chápat, ani z jeho pohledu nebyl pokrok dostatečný.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Na počátku vztahu říká, že byl zcela zaujat partnerkou, ale doba hry se přesto nesnížila. Hrál asi 60 hodin týdně. Od hry se navzdory příjemným pocitům ze společnosti dalšího člověka nedokázal dostat. Chtěl být raději s partnerkou než hrát hru, ale nedokázal se od hry odtrhnout. Svěřil se partnerce se svými pocity a domluvili se, že bude docházet do psychologické ambulance. Byla překvapená, nadměrné hraní her si obvykle spojovala s mladšími lidmi, kteří studují nebo nepracují, jsou obézní. Větší význam získal tento symptom až po společném sestěhování. Hra její často pohltila natolik, že partnerce s ničím nepomohl, neobstarával běžné záležitosti a spoléhal na její iniciativu. Také sexuální život partnerů trpěl. Jen nerad vzpomíná na to, když poprvé odmítl partnerku, která za ním přišla oblečená do svůdné košilky. Rozplakala se a pohádali se. Neměl na sex vůbec pomyšlení, protože se účastnil souboje, který vypadal nadějně a mohl mu přinést kýžený postup, o který usiloval ve hře několik hodin. Partnerka se zlobila, že ji odmítl kvůli hře a značně se pohádali. Mimo jiné na něj křičela, že je jako malý kluk. Nemluvili spolu týden. Jean si myslí, že možná trochu pravdu přece jen měla.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her
Zvyšování doby hry předcházelo tomuto vztahu. Rostoucí časová náročnost hry měla dopad na vztah. Projevila se hlavně po sestěhování partnerů. Díky tomu se méně věnoval rozvoji společného trávení času a společných zájmů, méně komunikoval. V době tohoto vztahu se však doba hry mírně snížila, především proto, že začal docházet na terapii. Jean se pokoušel dobu ve hře postupně snižovat, ale ne vždy se mu to dařilo. Měl jasnou motivaci, chtěl založit s partnerkou rodinu. Navíc byl sám nešťastný z toho, že ona je smutná.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Když snížil dobu hry, objevil se odvykací stav. Projevoval se především silnou nervozitou, částečně také nespavostí. Myšlenkami na hru se zabýval celou dobu, neměl a nechtěl nic jiného dělat. Seděl u zdi a místo do počítače se díval do ní. Přítelkyně mu nabízela různé možnosti a aktivity, aby se mu nezdál čas tak dlouhý, ale nedokázal udržet pozornost. Cítil se, jako by najednou nemělo nic smysl, svět se navíc zdál velmi šedivý proti živým akcím a barvám hry.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast ve hře

Pokusy kontrolovat dobu ve hře a intenzitu hraní byly neúspěšné. Nakonec jej právě tyto potíže dovedly do ordinace psychologa, nevěděl nic o adiktologii ani o možnosti péče v adiktologických ambulancích. Popisuje, že se někdy pokoušel nehrát a stále se snažil najít cokoli, co by jej od hry odvedlo. Zkoušel různé věci. Chtěl jít na procházku, ale měl pocit, že se na něj všude dívají lidé a vědí, co se s ním děje a jak nedobře mu je. Vzala jej na výstavu, ale obrazy mu nic moc neříkaly, v každém viděl jen námět hry, připomínalo mu ji to. Šli také do posilovny, což jeho sebevědomí srazilo, protože zjistil, že udělá méně shybů než ona, a ještě se více zadýchává a potí. Když se jej zeptala, co by chtěl dělat, nevěděl. Vzpomněl si, že rád kreslil komiksy, ale nenapadl jej žádný námět. Zkoušel kreslit jen tak, ale ani to se mu nelíbilo.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

Tento symptom byl částečně popsán již výše. Hraní hry skutečně vedlo ke ztrátě většiny koníčků. Jestliže se v druhém vztahu věnoval stále méně jiným tématům než hře, nyní se jim již prakticky nevěnoval. Ztratil také kontakt s několika přáteli, kteří pro něj byli velmi důležití. Tito přátelé věděli o problémech, které mu hra způsobuje, a snažili se jej

vytrhnout z herního světa. Odmítal však schůzky, případně na ně někdy nedorazil. Nereagoval na zprávy a postupně mu tedy přestali psát.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným
Jean si byl velmi dobře vědom svých potíží a dokázal je pojmenovat, nicméně mu ani toto vědomí nedokázalo zabránit ve hře. Viděl, že se partnerka trápí, viděl, že v práci občasně má potíže. Také si byl vědom toho, že na partnerku nechal většinu povinností spojených s domácností. Nejvíce potíží se týkalo právě vztahu s partnerkou, protože zvláště po sestěhování byla člověkem, který byl jeho hrou nejvíce zasažen.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislost s rozsahem hraní her po internetu
Lhal svým přátelům, kteří lež odhalili. Trochu se na něj zlobili, více ale měli o svého kamaráda strach. Partnerka o jeho potížích věděla. Jednou nebo dvakrát jí zalhal, ale protože bývala často doma, a navíc byla k jeho lžím citlivá, říkal jí pravdu. Ona říkala, že je pro ni jednodušší snášet byt' nepříjemné zprávy ale pravdivé, než přikrášlené lži. Rodičům v té době lhal především o tom, že nemá žádné problémy ve vztahu ani v práci. O hře moc nevěděli, mysleli si, že hraje jen rekreačně.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady
Hraní hry bylo používáno jako únik, ale zároveň se jej Jean pokoušel snižovat. Na počátku byl vztah podle Jeana velmi hezký, hrát ale ani tak nedokázal přestat. Jean unikal do hry před svými pocity, ale také výčitkami, které měl vůči své partnerce. Obával se, že ji trápí tím, že nedokáže přestat hrát.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu
Tento vztah byl hrou ohrožen, partnerka se mu snažila pomáhat 4,5 roku, pak svou snahu vzdala, sbalila se a odešla. Dále Jean referoval o několika přátelích, které ztratil. Také ve vztahu k rodičům došlo v této době k výraznému odstupu.

Aktuální vztahová situace

V době rozhovoru byl Jean po čtyřech a půl roku opět sám. Od rozchodu uběhly 4 měsíce. Jean byl velmi zkroušený, protože rozhovor vyšel zrovna na dobu, kdy měl původně v plánu požádat přítelkyni o ruku. Žádost plánoval více než rok, ale chtěl si být jistý. Po

rozchodu se hra krátkodobě zvýšila, nicméně zatím nelze tento stav považovat za vzestupnou tendenci, je příliš krátkodobý. Hrává i více než 12 hodin denně, protože nemá motivaci dělat nic jiného. Nové bydlení si pořádně nezařídil, krabice nechal nevybalené. Chodí jen do práce a na nejnezbytnější nákupy. Občas se mu nějaká slečna či žena na ulici či v práci líbí, ale domnívá se, že uběhla příliš krátká doba od posledního vztahu. Zároveň je mu smutno, protože by rád měl děti a vnímá svůj věk jako ten nejlepší pro založení rodiny. Říká, že nechce být starým otcem, protože je lepší, když si s dětmi táta může hrát, běhat za nimi, učit je jezdit na kole. Navíc nemá nyní na navazování vztahu čas, protože v práci bylo nutné posílit směny. Pracuje ve skladu pro jeden z velkých eshopů, díky COVID-19 a uzavření kamenných prodejen jsou maximálně vytíženi, pracují přesčas. To mu také pomáhá zapomenout na předešlý vztah.

8.6.1. Rozbor

Jeanovi je 29 let, pracuje a bydlí sám. Nedávno se rozešel s přítelkyní, se kterou žil v dlouhodobém vztahu, a odstěhoval se ze společného bytu. Současné období je pro něj nesmírně náročné. Když začneme od pojetí dospělosti respondentem, jako nejvýraznější prvek nás upoutá touha po volnosti. Jean považuje dospělost za čas, který je v podstatě jeho. To je pravda, nicméně z mého pohledu málo reflektuje to, že na něm mohou záviset také další lidé, což se dospělým stává - vlastní děti, partneři, nemocní rodiče či prarodiče. Samozřejmě, že i v takové chvíli odcházet může, ale k dospělosti také patří přijetí závazků. Možnost experimentování je spjata více s adolescencí, ale lze připustit, že má primární roli také v konceptu vynořující se dospělosti, jehož širší pojetí by se mohlo vztahovat i na Jeana. Vzhledem k tomu, že Jean chtěl požádat svou partnerku o ruku a chtěl by mít brzy děti, je možné, že se bude muset svého pojetí dospělosti vzdát. V chápání volnosti a závazků vidím rozpor. Jean si možná trochu idealizuje soužití s možnou partnerkou a výchovu dětí. Nevidí však běžnou, denní rutinu spjatou s takovým vztahem a péčí o děti, pouze hezké chvíle, které bratr prožívá.

Navíc reflektuje, že za ideální a cílový považuje takový vztah, jaký má jeho bratr, a ten vychovává se ženou tři děti. To vyžaduje velké přijetí zodpovědnosti. Sám by měl rád děti co nejdříve, což se vzhledem k nedávnému rozchodu může nyní jevit trochu komplikované. Pro Jeana je důležité společné soužití s partnerkou, společné plány a celkově názorový soulad. Udává ale také, že díky hře není tím nejlepším strýcem, respektive není takovým strýcem, jakým by chtěl být. Tráví s dětmi méně času, než by

mohl. Tím by mohl pomoci bratrovi a jeho ženě, aby si občasně mohli odpočinout. Můžeme uvažovat, jaký by byl vztah k vlastním dětem. Na jednu stranu totiž uvádí, že má synovce a neteř moc rád, na druhou stranu není schopen najít si na ně kvůli hře dostatek času a být strýcem, jakým chce. Můžeme se ptát, jaké jsou jeho představy o roli strýce, jaké množství času stráveného s dětmi by považoval za ideální. Možná roli přeceňuje. Označovat za ideální existující vztah z okolí, byť s velmi blízkými lidmi jako je bratr, je dvousečné. Na jednu stranu může jedinec získat pocit, že jde o vztah realizovatelný, není vzdálený, není jen v představách. Negativní stránkou však je, že pozorovatel, byť blízký (mluví o bratrovi), nevnímá všechny komponenty vztahu. Nevíme ani, jak moc si bratři jsou blízcí. Jako ideální vztah popisuje skutečnost, že oba partneři se společně starají o rodinu a žijí běžný život. To pak potvrzuje i druhá výpověď. Jean považuje za důležitou součást vztahu společné vazby - uvádí to na příkladu bratra, kterého s partnerkou pojí manželství, hypotéka na dům, výchova dětí. Nemluví však o citovém propojení. Možná pokládá city za méně stabilní nežli racionální propojení života dvou lidí.

Jaký je to asi pocit, když si Jeanův bratr stěžuje na to, co Jean považuje za svůj sen, za něco naprosto ideálního? Nemluví rovněž o žádných charakteristikách ani jednoho z partnerů - nevíme, jak mají vyřešeno soužití, uspořádání péče o domácnost a děti, ani další komponenty. Jean nereflktuje ve své výpovědi skutečnost vědomí, že k takovému pojetí vztahu musí jedinci postupně dospět svým chováním a je částečně dáno vývojovými fázemi vztahu - zde již jsou dvě děti, zaběhnutý režim, partneři celkem tuší, co od sebe mají očekávat, mají společné zkušenosti.

Jak bylo v kazuistice popsáno, Jean trpí panickou atakou. Je tak druhým respondentem ve výzkumu s diagnostikovanou komorbiditou. Panická ataka mu byla diagnostikována v mladém věku, ve 14 letech. U mužů jsou projevy panické ataky méně obvyklé, postihuje častěji ženy. První ataka probíhala bouřlivěji a měla podobu plicního onemocnění spojeného s dušením. Jeana i jeho okolí pravděpodobně hodně vylekala, protože mladý kluk v rozvoji sil se najednou začal z neznámého důvodu dusit. Příznaky ataky však byly typické. Lékaře zpočátku varianta panické ataky vzhledem k negativní rodinné anamnéze a mladému věku vůbec nenapadla. Teprve když se záchvat několikrát opakoval a všechna somatická vyšetření vycházela v normě, začali uvažovat tuto možnost. Rozvoj panické ataky není spojen s žádnou konkrétní událostí, jako by bylo úmrtí v rodině, nehody. Ataka tedy byla netypická hned z několika důvodů. Za prvé, byla diagnostikována brzy, za

druhé, již první záchvaty měly dramatický průběh, za třetí, záchvaty se odehrávaly velmi rychle po sobě. Napadá mne, zda úzkost, která se projevovala jako panická ataka, nemohla být časem přenesena a ventilována ve hře. Počet záchvatů se snížil, ale to mohlo být také vlivem medikace.

Na jednu stranu Jean tedy mluví o tom, že by rád odletěl a užíval si života, ale pak sám popisuje, že mu vlastně jeho nemoc brání, byť je stabilizovanější, než bývala před lety. Brání mu jeho vnitřní obavy, překážky. Potřebuje zázemí a pocit bezpečí, aby jeho nemoc zůstala stabilizovaná. To vše by odletem někam daleko ztratil. Taková cesta by byla znatelným vykročením z komfortní zóny. Cesta by mohla pomoci zlepšit i zbývající symptomy onemocnění, které se s věkem obrousily, ale také by mohla být základem relapsu onemocnění vlivem neznámého prostředí, změny režimu, zvyklostí a nejistoty. Hra může být nahrazením tohoto stylu úniku. Pomáhá objevovat nové světy, nové lidi. Je v jistém slova smyslu vykořeněním z komfortní zóny, ale nemá dopad na jeho osobnost. Stres spojený s takovým vykořeněním je méně náročný, protože se lze bez obav do konformity rychle vrátit a dobu experimentu prodlužovat. Nyní považuje stav za stabilizovaný, ale některé příznaky, jako zhoršené dýchání či neklid, se po rozchodu zhoršily.

Toto jsou ve zkratce některé okolnosti a představy, které mají dopad na Jeanovo chápání vztahů. Nyní se pojd'me podívat konkrétně na vztahy, o kterých Jean vyprávěl. Jean mluvil o třech vztazích, poslední skončil poměrně nedávno.

O prvním vztahu referoval Jean podrobně, až puntičkářsky a zahrnul výzkumníka velkým množstvím detailů a historie z té doby. Vzhledem k popisované situaci doma mohl být vztah klidně další formou úniku, stejně jako byla hra. Vztah mohl být dokonce účinnější, protože hra se odehrávala doma, zatímco za přítelkyní mohl ven. Dalším zdrojem negativních emocí byly panické ataky, o kterých ale rodiče moc nevěděli. Hra navíc mohla být rodiči chápána negativně, zatímco navázání vztahu je spíše pozitivní. Druhým důvodem je deklarovaná chuť prostě to vyzkoušet. Vztah mohl být vnímaný jako možné bezpečné, láskyplné přijetí útočiště či také možnost získat první sexuální zkušenost. Dívka byla křehká, nebudila v něm asi negativní pocity, nebál se ohrožení z její strany. Navíc se Jean srovnává se svými přáteli a má pocit, že zaostává. Protože pravděpodobně neměl moc sebevědomí, vybral si ve škole nenápadnou dívku, u které se nebál odmítnutí, více než vzhledem jej zaujala klidem, který z ní vyzařoval. To může opět souviset s

vyhrocenou domácí situací, kde klid nebyl. Navíc dívce přiřazuje pečující atribut, chtěla být zdravotní sestrou. To mu mohlo vyhovovat, protože byl sužován atakami a možná i nedostatkem zájmu o svou osobu ze strany rodičů. Ostatně v rozhovoru nejméně jednu takovou situaci popsal. Vzhledem k tomu, jakou roli vztahu na začátku přisuzoval, nezamiloval se do dívky hned na počátku vztahu, ale dodatečně v jeho průběhu.

Toto období však bylo krátké a Jean nakonec vztah ukončil, což chtěl udělat dříve, než v jeho životě přijdou změny. Domníval se, že nastoupí do práce nebo na školu, chtěl se odstěhovat. Z vnějšího pohledu se zdá jeho přístup neracionální. Nevěděl, zda se něco takového uskuteční, ale přesto začal tímto poměrně náročným krokem. Vztah z pohledu výzkumníka skončil dříve, než vůbec musel, napadá mě k tomu snad jen přísloví: „*Nestahuj kalhoty, když brod je ještě daleko.*“ Mohl v tom být také kousek jiné motivace, například stěhování jako záminka pro opuštění vztahu, který mu z nějakého důvodu v tu chvíli nevyhovoval. Mohl chtít také otestovat pevnost vztahu, a pak se mu situace vymkla z ruky. Když se pokoušel situaci napravit, dívka neměla již zájem. Zajímavé je, že ke snaze o nápravu došlo až v době, kdy měl již jinou partnerku. I v té době na ni však často myslel.

Nyní se podíváme blíže na herní chování v době vztahu. Domnívám se, že spíše než závislostí by bylo možné jej tehdy nazvat problémovým hráčstvím. Hrou nebyl plně zaujat a dokázal z ní odejít, byť s jistým přemáháním. Na druhou stranu, lidé obvykle mají problém odejít od každé aktivity, která je baví. Mnoho lidí nedokáže odejít z večírku, když je v plném proudu, ačkoliv mají další den vstávat do práce. Zaujetí vztah neovlivňovalo, maximálně se setkávalo se zaujetím přítelkyně pro její koníčky a situace byla vyvážená. Možná bychom tento dopad hodnotili jinak, kdyby partnerka měla jiné povahové rysy. Takto však byly zájmy partnerů vyvážené, tvořili dyádu, která měla svůj svět. Vzájemně si umožňovali své chování. Potřeba hrát hru byla nejvíce vázaná na místo. Můžeme to vysvětlit konflikty, domov nebyl emočně bezpečným místem, ale mohl v něm uniknout do hry. Fyzicky byl přítomen v místě a rodiče neměli důvod protestovat, jak by možná činili, kdyby odcházel. Nořil se ale do virtuálního světa, který považoval za bezpečnější. Pozitivem z pohledu Jeana byla možnost uniknout od prostředí a negativních emocí. Ze vzpomínek se zdá, že život tehdy pro něj nevypadal nejradostněji - trpěl úzkostí, nerozuměl si se spolužáky, doma bylo „*dusno*“. Měl strach ze smrti, občasně se mu hůře dýchalo. Hra byla místem, kam se mohl schovat. Jiná alternativa, dimenze, ve

kterých se ho tyto potíže nedotýkaly. U panické ataky bývá často popisován strach ze smrti a pochybení. Hra řeší oba důvody strachu - Avatara lze obnovit různými způsoby, což dodává dojem nesmrtelnosti. Každé pochybení lze napravit relativně snadno. Tím se mohly snižovat obavy o vlastní zdraví, zvláště pokud byl pro něj Avatar ztělesněním jeho vlastní osobnosti. Zvyšování doby hry částečně souviselo s introvertní povahou partnerky i jeho samotného. Doba se zvyšovala pomalu, ale na vztah to výrazný vliv nemělo. V době tohoto vztahu se nepokoušel hru redukovat, a proto neví, jak by to dopadlo. Dokázal ji odložit až po splnění většiny povinností, byť je prý často „odflákl“. Kontrola tedy nebyla zcela porušena, její komponenty byly zachovány. Chování se jeví trochu infantilní, protože děti často odbydou některou z činností proto, aby se rychleji dostaly k zábavě. Někdy ale tuto taktiku využívají i dospělí, ne každému úkolu je reálně možné věnovat stoprocentní pozornost.

Dalším důležitým signálem je, že dokázal hru přerušit, pokud pocíťoval hrou vyvolaný diskomfort, v tomto případě bolesti kloubů. Opuštění hry však bylo spojeno s mírnou úzkostí, která se dostavila, pokud se rozhodl hru opustit, a zmizela reálným opuštěním hry. Opuštění hry bylo snazší, pokud bylo potřeba - ve školní dny, které měl spojené s povinnostmi, než ve volných dnech. Avšak i úzkosti spojené s myšlenkami na opuštění hry jsou již varovnými signály, že vztah ke hře se u Jeana proměnil a není již pouze koníčkem, volnočasovou zábavou. Úzkost obvykle polevila, jakmile dokázal odejít. Napadá mne, zda nemohlo jít o předběžný strach vyvolaný úzkostnou poruchou. Podobný vzorec jsme již viděli ve vztahu, kdy odešel od partnerky, protože se obával budoucího vývoje, aniž by počkal, jak se věci vyvinou. Při panické atace a úzkostné poruše je nadměrný strach z běžných činností a událostí častý. Jedinci se často obávají možného vývoje a událostí, které mohou nastat a jsou spojeny s běžným životem. Jean má diagnostikovanou panickou ataku, což je typ úzkostné symptomatologie spojené s výraznými záchvaty úzkosti. Hra nebyla nejdůležitějším prvkem života, měl ještě jiné koníčky, kterým se dokázal věnovat a na hru nemyslet. Jean je pravděpodobně kreativní a dokázal vymyslet různé vtípky a zvláštní propojení. Přítelkyně mu pak kreslila k jeho anekdotám ilustrace. Společná kreativní tvorba může být pro vztah mimořádně příznivá, protože úsilím vzniká výtvar, který je ohraničený a je jasným a hmatatelným výsledkem párového snažení. V případě, že by se Jean rozhodl pro léčbu, je kreativita vhodně využitelným terapeutickým prvkem. Pro Jeana by mohly být vhodné metody, které pomáhají vyjádřit emoce tvorbou jako arteterapie.

Nyní se vraťme k negativním dopadům hry na Jeanův život. Kromě úzkosti spojené s opouštěním hry pociťoval po delší době hraní bolesti drobných kloubů, hlavy. Nebyly však závažnějšího charakteru. Celkově tedy nebyly potíže způsobené hrou závažné a nedomnívám se proto, že by toto kritérium bylo naplněno. O hře sice rodičům lhal, nicméně v kontextu příběhu se přiklání spíše k tomu, že šlo o kombinaci pubertálního vzporu vůči rodičům a problematické rodinné situace, ze které potřeboval uniknout. Mimo rodinu nikomu o hře nelhal. Konec vztahu byl popsán výše a proto se jím nebudeme více zabývat.

Věnujme se podrobněji druhému Jeanovu vztahu. Navázal jej poměrně záhy po prvním vztahu a hra hrála jak v navázání, tak v celé době trvání zásadní roli. Dívka byla také hráčka, ale méně zkušená než on. Hledala na fóru nějaké rady, jak zvládnout úkol ve hře. Jak bylo popsáno v teoretické části, muži častěji a raději pomáhají s řešením potíží hráčkám ženám, než hráčům mužům. Dívka se prezentovala jako hráčka za ženskou postavu, někdy se ženy skrývají za mužskými charaktery. Jeanovi se líbilo, že na rozdíl od první partnerky se o hru zajímá. Dívce mohlo imponovat, že Jean se ve hře velmi dobře vyzná a může ji zasvětit, jak si poradit se svými začátečnickými trable. S dívkou začal udržovat kontakt a nabídl jí pomoc. Jedním z důvodů takového chování vůči jinému Avatarovi byl pocit osamocení zapříčinený rozpadem prvního vztahu. Druhým rozdílem od první partnerky byla extrovertnost dívky. Později se však ukázalo, že pro dívku byla hra skutečně pouze krátkodobou zálibou, toužila ji vyzkoušet možná proto, že hru mohli hrát její přátelé, nebo protože v současné době je hraní her zcela běžnou zábavou. Byla také mladší než on. Jeanovi mohla vyhovovat tím, že byla vývojově blíže jeho chápání a pojetí světa. Problémem vztahu byla ale vzdálenost, žila na Slovensku a dělilo je 8 hodin cesty. Schůzkám také bránil věk slečny, byla nezletilá, k cestě potřebovala souhlas rodičů. Vztah přišel v době, kdy Jean nastupoval do nové práce, neměl dovolenou, volný čas, aby za ní mohl jezdit pravidelněji. Mezi prvním a druhým osobním setkáním uběhly 4 měsíce, druhé setkání navíc bylo poslední. Můžeme se domnívat, že Jean možná nedokázal odhadnout ochotu dívky k prohloubení vztahu a jeho posunu, možná ona sama nebrala vztah tak vážně. Rovněž mohl hrát roli vliv faktorů vzdálenosti, psali si sice hodně, ale osobního kontaktu měli poskrovnu. Přesnou motivaci neznám. Je otázkou, jak toto zatlačení na dívku vypadalo, zda mělo slovní či fyzickou podobu, Jean přirozeně o tomto nechce příliš mluvit. Jistým výsledkem byly hádka, okamžitý odjezd dívky a přerušování veškerých kontaktů. Takto popsaný čin by mohl mít jisté znaky skutkové podstaty

trestného činu znásilnění. Dnes Jean reflektuje, že tehdy šlo možná o nadměrná očekávání, která od vztahu měl, chyběla mu, protože nebyla blízko, a když se setkali, nedokázal se ovládnout. Problém s kontrolou tedy pravděpodobně nemá pouze ve vztahu ke hře, ale celkově, pokud je očekávané uspokojení odloženo. Chování mohlo být také následkem vyhrocení agrese ze hry.

Zaměříme se na dopady hraní hry na vztah. Pro připomenutí: dívka byla hráčka, méně zkušená a většina vztahu probíhala ve virtuální rovině. Jean byl hrou zaujat, ale vztah to neovlivnilo, protože hrávali hodně spolu a jiná společná témata neměli. Zaujetí tedy bylo pozitivním, hnacím motorem vztahu. Protože byla méně zkušená, učil ji hrát, ale také ji často porážel. Zdá se, jako by neměl cit pro to, jak ji naučit hrát. Mnoho mužů hrajících hry chce partnerku ke hře přilákat, aby s nimi sdílela koníček, nicméně pokud ji od počátku převyšují a nenechávají ji alespoň občasné zakusit pocit výhry, chovají se iracionálně. I oni sami totiž na začátku hráli hru proto, že umožňovala rychlý postup a rychlé získání odměny. Pokud je hra na počátku příliš obtížná, případného zájemce, pokud není pokročilým hráčem, spíše odradí. Zároveň mohla být pro něj dívka zdrojem sebevědomí. Hra byla středobodem jejich vztahu, jiná témata neměli, což se asi projevilo později na osobním setkání. Po prvním setkání se však do hry vrátili a byli spolu. Přerušování hry dopadalo na vztah opačně než u jiných vztahů. Protože hra byla jejich prostorem, ve kterém komunikovali, přerušování hry by vedlo ke ztrátě kontaktů i jediného společného tématu. Přidával se také aspekt chybění. Na partnerku myslel, pokud ve hře byl sám, přemýšlel nejen o tom, jak by hrál on, ale co dělá ona. Jiné komunikační metody moc nepoužívali. Protože vztah probíhal především na úrovni hry, doba jí strávená se začala rychle zvyšovat. Hrával až 12 hodin denně, protože to byl jejich základní kontakt, jejich společné prostředí. Někdy hrál jen proto, že se chtěli vidět. Byla dalším motivátorem a upevnila jeho chování. Příjemné emoce nevyvolávala v této fázi pouze hra, ale i kontakt s ní, skrze hru realizovaný. To lze označit jako pozitivní upevňování chování, nejen na základě neurobiologické reakce, kdy společná hra mohla vyplavovat více dopaminu, ale také na základě navázání silné sociální vazby ve hře.

Kromě vztahu ale uvedl ještě jednu situaci, která se datovala do období trvání tohoto vztahu. Když nastoupil do práce, během krátké doby měl dvě neomluvené absence. Jedna byla způsobena tím, že začal hrát v noci a ráno se nedokázal od hry odtrhnout, druhá ponocováním a následným zaspáním. Poprvé si vymyslel naléhavou rodinnou situaci,

mluvil o nemocné tetě. Byl napomenut, ale šéf byl lidský a zdálo se, že situaci chápe. V této době měl ještě jiné koníčky než hru, ale věnoval se jim stále méně. Přestal vytvářet glosy, popisky. Možná to mohl být právě vliv vztahu – zatímco s první přítelkyní se věnovali těmto věcem a zájmům, s druhou je sdílet nemohl. Tyto koníčky mu mohly také bolestivě připomínat předchozí partnerku. Hra byla stále také útekem, protože ještě nemohl od primární rodiny odejít. Zde se dostáváme k zajímavému prvku kazuistiky, který se dosud v příbězích nevyskytl. U Kiho si můžeme pouze domýšlet, zda měl agresivní myšlenky či nikoliv, Jean je však přímo deklaruje. Následků svých emocí se bál a ve hře je vybíjel. Je to docela zajímavá změna oproti původnímu úzkostnému ladění, které pociťoval před prvním vztahem. Může však jít o jiný projev původního problému, který úzkost vyvolával, například nevědomého konfliktu. Své agresivity se velmi zalekl a přesměroval její realizaci do hry, což je vlastně zdravý způsob zvládnutí...

Zarazilo mne, jak přiznává, že své přítelkyni v té době schválně zabil Avatara, i když jí sliboval, že ji ve hře bude chránit. Může jít o další projev agrese, možná mezi nimi také byly nějaké nevyřízené účty. Agrese také může být transformovaná, proměněná úzkost, dle reakce uteč – boj – paralýza. Klasická úzkost je paralyzační. Projevu agresivity pravděpodobně pomohl virtuální svět.

Období mezi druhým a třetím vztahem bylo bouřlivé. Jean se odstěhoval od rodiny, ve které se situace zhoršila a hádky byly stále častější. Našel si také novou práci. Doufal, že tento krok sníží jeho potřebu hrát hru a tím také výše zmíněnou agresivitu. To se také stalo, nicméně se vrátily úzkosti. Odpovídá to tedy transformaci emoce, která byla podmíněna prostředím.

Počátkem dalšího vztahu jako by se situace uklidnila. Vztah považoval za takřka ideální. Projevy úzkosti se neobjevovaly. Vztah byl dlouhodobý, navázal jej s kolegyní v práci. Zde popisuje další významný okamžik příběhu – pozval ženu, nikoliv už dívku, na schůzku, ona pozvání přijala. Cítil se s ní dobře a během doby schůzky na hru nemyslel a nechyběla mu. Na partnerce mu záleželo a popsal jí celou svou vztahovou i herní historii. Chtěla mu pomoci a on jí byl vděčný. Přesvědčila jej, aby začal docházet na psychologické poradenství, tušila, že problém je rozsáhlejší a sama jen nezvládne. Partnerka se jeví jako racionální, silná figura, která pomohla Jeanův život nasměrovat zpátky k běžnějším kolejím. Celkově se toto období jeví jako velmi optimistické - doba hry se snižovala, s partnerkou se sestěhovali do společné domácnosti. Dobu hry se

podarilo snížit na 45 hodin týdně, ale poté se postup zastavil. Zde se mohl projevit první důvod nespokojenosti partnerky, ačkoliv se snažila, doba hry se již nesnižovala. Jean jí doma s ničím moc nepomohl, zůstává na ní celá péče o domácnost a partner byl spíše v roli dítěte. Hrál po večerech, kdy ona řešila pracovní úkoly. Změnila kvůli němu práci, protože nechtěla, aby se setkávali na pracovišti. Měla za to, že by vztahu tento model neprospěl. Do práce tedy dojížděla. Zdá se, že vztahu obětovala mnoho a možná se cítila zklamaná, že navzdory tomu že došlo k zastavení pozitivního vývoje. Poprvé také byla denně konfrontovaná s reálnou podobou problému. Oproti předchozím vztahům je také vidět velký rozdíl v trávení volného času partnerkou. První přítelkyně měla jiné koníčky, ale bývali si blízko, s druhou přítelkyní hry hrál. Tato žena však měla koníčky zcela rozdílné a těžko slučitelné. Byla extrovertní, potřebovala chodit mezi lidmi, věnovala se aktivitám s lidmi.

Věnujme chvíli pozornost tomu, že si jej přítelkyně dobírala pro jeho mizernou kondičku. Jeanova kondice pravděpodobně není příliš oslnivá, pokud tráví množství času u počítače. Co konkrétně mohla způsobit taková poznámka? Jean se mohl cítit méněcenný, obvykle bývá silnějším ve vztahu muž. Nakonec jej přesvědčila, aby vyhledal odbornou pomoc. Docházel na psychoterapie, partnerka někdy chodila s ním. Zdá se, že byl motivován své chování změnit. Jean chtěl partnerku požádat o ruku a vzít si ji, ale k tomu už nedošlo. Doufal také, že založí rodinu. Asi neviděla vztah tak růžově, jak jej popisuje Jean, dokonce mu vyčetla, že vztah je zcela dysfunkční. Rozchod byl pro něj pravděpodobně obrovský šok. Možná nebyl schopen vidět problémy, možná toho bylo na partnerku moc - pokud se snažila pomoci jemu, starat se o domácnost a pracovat, mohla být přetížená. Důvody mu neřekla a to jej trápí. Cítí se také podveden, protože mu slíbila pomoc. Opět zde, na rozdíl od předchozí, skoro dospělé pozice, vidíme malé, křehké, zranitelné dítě, které potřebuje pomoc od partnerky, která zastává roli rodiče a dokáže si s věcmi poradit.

V poslední části tohoto rozboru se podíváme blíže, jak byl zatím poslední vztah ovlivněn symptomy závislosti na internetových hrách. Na počátku vztahu se dokázal od hry odtrhnout. Snížilo se zaujetí, ale nikoliv doba hry. Zároveň se však ani nezvyšovala. Pokusy o kontrolu doby setrvání ve hře byly více či méně neúspěšné a nakonec vedly k vyhledání odborné pomoci. V tuto dobu mu hra již radost nepůsobila, byla na úkor člověka, kterého měl rád. Zdá se, že vztah považoval za skutečně cenný, protože se partnerce se svými potížemi svěřil. Byla překvapená, můžeme vidět, že měla jasnou

představu o závislých hráčích her, do které jí její přítel nezapadal jak věkem, tak zaměstnáním či tělesnou stavbou. Teprve společné sestěhování však pravděpodobně partnerce ukázalo, jak závislost vypadá. Kvůli hře byla odmítnutá, pohádali se. Mohl to být zlomový okamžik, ve kterém si uvědomil, jak silné jsou jeho motivy vůči hře. Protože se pokoušel dobu hry snižovat, objevil se odvykací stav. Přítelkyně se mu snažila pomoci jej zvládnout, ale byl natolik ponořený sám do sebe, že odmítal veškeré nabídky pomoci. Možná by mu v té chvíli více pomohlo, kdyby se partnerka stáhla z pečovatelské pozice a pouze s ním stav vydržela. Sám se také pokoušel najít nové aktivity, ale mnoho z nich se ukázalo jako ještě více znejišťujících, jako například procházka. Mohl se také strachovat, aby partnerce ve svém stavu slovně neublížil, necítil se dobře. Některé aktivity, byť byly myšleny dobře, jej stresovaly přítomností lidí. Pokud se necítil psychicky dobře, je pochopitelné, že by možná raději zůstal schovaný doma a čekal, než se „bouře přezene“. Partnerka pravděpodobně dělala to, co jí přišlo nejlepší a co bylo v jejích silách. Některé aktivity, jako návštěva posilovny mu spíše ještě přitížily, protože kromě odvykacího stavu ještě ukazovaly na jeho zchátralou fyzickou kondici. Chování partnerky bylo racionální v tom, že on sám většinu koníčků vlivem hry pozbyl a zároveň nebylo možné vymýšlet program příliš dopředu, nemohla vědět, zda Jean bude souhlasit, bude někam chtít jít, jak na něj bude situace působit. Popisuje, že svět byl šedý a ztratil barvy. Stranil se také přátel. To může souviset s vyhledáním psychologické péče, zvláště pokud přátelé hru hrají, nemají s kontrolou chování potíže a proto vnímá stav jako stigma. Přátelé možná také o hře hovoří, čímž probouzí znovu a znovu touhu hrát. Mohou se také obávat, do jaké míry je možné o problémech mluvit. On také odmítal schůzky, odháněl je od sebe. Navázání původních kontaktů nemusí však být nereálné, zvláště pokud nejsou přerušeny dlouhodobě. Potíže se ve vztahu projevíly také v intimním životě, jednu z příhod Jean popsal. Odmítl partnerku a ne jedenkrát. Poprvé však vedlo odmítnutí k hádce, bylo přímo spojeno se hrou, chtěl víc hrát a neměl příliš náladu. Tento konflikt přinesl týdenní „tichou domácnost“ a nikdy si společně toto téma nevyříkali. Možná se neslo dále, nebo bylo připomínáno ve vypjatých situacích. Partnerka pravděpodobně poprvé zjistila, že ani ona nedokáže v některých chvílích odlákat Jeana od hry. Zklamání pak projevila křikem, přirovnáním Jeana k malému dítěti. Tím jej vlastně upozornila na to, že jej možná vnímá trochu jako malé dítě, nikoliv jako dospělého muže. Pozitivní je, že partnerce nelhal a dokázal o svém problému mluvit otevřeně.

Jean byl již v době vztahu ve fázi, kdy dokázal pojmenovat své potíže a dávat je do souvislosti se závislostním chováním. Mohlo jít o důvod, proč se partnerka rozhodla odejít. Odchod souvisel s hraním hry, ale nebyl přímou reakcí. Možná byla vyčerpaná z neustálé snahy mu pomoci, možná na ni vztah kladl opravdu velké nároky. Byl si například vědom, že většinu péče o domácnost nechává na partnerce.

Predikovat jakýkoliv vývoj je nesnadné. Zatím bych chování přičetla reakci na rozchod a porozchodovému naladění. Doba 4 měsíců je příliš krátká na to, aby byla považována v tomto případě za určující trend. Existují jisté negativní faktory, které mohly způsobit zhoršení potíží - samostatné bydlení, ztráta opory, ztráta některých sociálních kontaktů. Ztratil také ideály o šťastném vztahu, možná bude do budoucna podezíravější, protože u partnerky nebyl schopen vypořádat, že se blíží rozchod, a sám pomýšlel na svatbu. Rozchod a stěhování spojené s hledáním bytu jsou stresové faktory, které mohly na úzkostně laděného Jeana působit silněji. Chybí mu motivace k jakékoliv aktivitě. Ztráta ale také může být motivátorem ke změně. Pozitivním faktorem je, že Jean si udržel zaměstnání, které je nyní kromě hry druhou nejdůležitější aktivitou v jeho životě. Pomáhá mu, stejně jako hra, zapomenout.

Nyní se zaměříme na vývoj herní závislosti prostřednictvím porovnání popisu diagnostických kritérií mezi jednotlivými vztahy. V prvním vztahu bylo zaujetí hrou ještě překonatelné, a Jean dokázal ze hry odejít. Okolí vnímal. Na hru nemyslel trvale. Ve druhém vztahu tento symptom nehrál žádnou roli, protože zaujetí hrou se dalo kombinovat se vztahem. Hrou se zabývali společně a byli jí zaujatí oba, byla hlavním námětem konverzací ve vztahu. Jean se ze hry vůbec nepokoušel odejít. Teprve ve třetím vztahu se hra stala výrazným problémem. Ač byl partnerkou zaujat, na rozdíl od prvního vztahu již nedokázal hru opustit. Stejně tak byly marné pokusy o kontrolu. Chtěl s partnerkou být, ale nedařilo se mu hru opustit. Svěřil se jí se svými potížemi a začal docházet na terapii, která ale nebyla tak účinná, jak doufal.

V prvním vztahu cítil potřebu hrát, pokud byl doma, v prostředí, kde se odehrávalo mnoho hádek. Když odešel pryč, například na procházku, na hru si nevzpomněl. Pokud však měl zařízení blízko, měl nutkání hru hrát. Hra byla jednou možností úniku z negativních emočních stavů a nepokoušel se ji snižovat. Negativní stavy z odnětí hry byly vázány na místnost. Ve druhém vztahu již byly rozšířeny globálně, projevovaly se spektrem symptomů. Během třetího vztahu se již zabýval myšlenkami na hru neustále, odmítal

veškeré ostatní volnočasové aktivity. Souvisejícím faktorem je růst tolerance. Stejně tak pomalu klesal čas věnovaný jiným činnostem nežli hře. Jak rostla potřeba hry, množily se také lži se hrou spojené a bylo do nich zataženo větší spektrum osob.

Potíže spojené s hraním vznikly postupně. Drobné bolesti v prvním vztahu nebyly problematické. Ve třetím vztahu již bylo přítomno rozsáhlé sociální poškození a také somatická symptomatologie. Také potíže spojené se sociálním životem vznikly pozvolna. Během prvního vztahu nebyly přítomné v nezvyklé míře, na test se leckdy nepřipraví ani student, který hry nehraje. V druhém vztahu se objevila agrese, snižování běžných sociálních kontaktů. Ve třetím vztahu byla hra již vážně poškozující – ztratil přátele, partnerku.

Jean je na počátku možné cesty. V tuto chvíli zklamaný, protože doufal, že bude s přítelkyní dále žít, postupně sníží množství hry, vezmou se. Místo toho přišel rozchod, pro něj neočekávaný. Doba trávená hrou vlivem negativních emocí pak začala stoupat, ale tento trend je v době rozboru příliš krátký na to, aby se z něj dalo něco usuzovat.

8.7. Viktor, 33 let

Vztahová historie

Viktor hraje hry asi od 15 let, do té doby mu rodiče striktně bránili a hrál potajmu. Mezi 15. a 18. rokem jeho herní aktivitu hodně kontrolovali. První vztah navázal po střední škole, trval velmi krátce. V době po maturitě hrával mohem více než dnes. „*Byly to prázdniny po střední a já měl volno, prakticky jsem ty 4 měsíce hrál každý den pořád... klidně 16 hodin nebo i více.*“ Poté nastoupil na vysokou školu, vztah skončil, ale hra ne. Výrazná intenzita hraní kolidovala se studijním programem a Viktor musel ze školy po prvním semestru odejít. Našel si práci a chtěl se do školy znovu vrátit, ale to se nestalo. Na podzim navázal druhý vztah. Trval pět let a rozpadl se z důvodu celkového nesouladu představ o budoucím životě partnerů. Po rozchodu se Viktor na čas vrátil k rodičům a začal docházet na psychoterapii. Rodiče mu pomohli sehnat místo ve firmě, kde pracuje nyní. Kontrolovali jej, mohl hrát maximálně dvě hodiny denně. S třetí přítelkyní a později manželkou se potkali v práci. Požádal ji o ruku po 6 měsících známosti. V tu dobu se sestěhovali, a čas ve hře se začal nenápadně navyšovat. Vzali se o rok později. Během dalších tří let manželství se doba hry postupně navyšovala, hrál obvykle 4x týdně, především v noci nebo nad ránem. Hádky kvůli hře začaly poté, co žena neplánovaně otěhotněla. Trvala na tom, že si chce dítě nechat, on se na něj necítil. Dcera se narodila předčasně a byla velmi plačtivá. Do hry začal utíkat, protože mu přišla situace nesnesitelná - manželka, plačící dítě, domácnost, práce.

Dospělost a její chápání

Viktor sám sebe považuje za zcela dospělého, což komentuje takto: „*Mám manželku, mám dítě, bydlení, pracuju. Vnímám sebe jako dospělého, splňuju tyhle věci. Ale moje žena říká, že jsem jak malé dítě, že si hraju na počítači. Mě to tak ale nepřijde, jaký je v tom rozdíl třeba oproti tomu, kdybych chodil hrát fotbal jako manželé jejich kamarádek?*“ Rozbor pojetí dospělosti bude součástí celkového rozboru případu.

Představa o dobrém / ideálním vztahu jedinců

„*Představa je jedna věc, realita druhá. To, co žijeme, je dobré, ale určitě ne ideální. Ačkoliv jak pro koho, pro někoho by tohle - dítě, manželka, bydlení, práce, mohl být ideál.*“ Viktor komentuje několik komponent svého vztahu, které by mohly některými lidmi být považovány za ideální. Udává však, že je to pouze dobré. Viktor ale v rozhovoru několikrát řekl, že se založením rodiny měli ještě počkat, protože vůbec netušili, kolik

bude práce s malým dítětem a jak to všechno bude náročné. Pro Viktora tedy není současná situace ideální.

První vztah

První vztah navázal v 19 letech, krátce po maturitě. Dokončil střední školu a měl pocit, že dokud nezažije nějaký vztah se ženou, nebude dospělý. Záviděl svým spolužákům, kteří již měli několikaleté vztahy. Označuje jej za „*nezávazný románek, který si chtěl prožít, než se odstěhuje do jiného města a začne studovat vysokou školu*“. Hrával mnohem více než dnes, až 90 hodin týdně. Letní prázdniny, 4 měsíce trvající mu daly volnost. Rodiče jej na brigádu nenutili, protože měli za to, že si potřebuje po náročném maturitním ročníku hlavně odpočinout a bavit se. Jak říkala jeho matka: „*Napracuješ se v životě ještě dost a dost, tak to jedno léto si užij.*“ Dle zmínky, že šlo vlastně především o zkoušku, neměl pro něj vztah velkou hodnotu. S tehdejší partnerkou jej seznámila spolužačka, byla to její mladší kamarádka ze školy. Viktorovi se vlastně ani příliš nelíbila, ale byla iniciativní. Většinou domlouvala schůzky, plánovala program. Také mu dala první pusu. Dívka si ale velmi záhy začala stěžovat na jeho chování. Viktor neměl příliš čas a ani chuť ji vídat. Hra mu byla přednější. Někdy jí odřekl schůzky těsně předtím, než měl přijít, někdy se ani neomluvil. Nepopřál jí k narozeninám. Zároveň jí lhal, že tráví velké množství času na brigádě a že jeho rodina potřebuje pomoci s domem a zahradou. Rodičům ji nepředstavil, věděl, že vztah pravděpodobně ukončí odchodem na vysokou školu, na kterou byl přijat.

Hra byla pro Viktora v tomto období středem vesmíru. Bavila jej, přinášela mu mnoho nových zážitků a pocitů, čas v ní nesmírně utíkal a Viktor měl radost z každého dosaženého pokroku. Protože hrál mnoho hodin denně, získával rychle dovednosti, zkušenosti, novou výzbroj. Dostal nabídku od poměrně prestižního týmu ve hře. Jak říká: „*Na nováčka to nebylo vůbec špatné. Hrál jsem několik týdnů a chtěli mě do týmu, kde byli hráči, kteří hráli třeba i roky.*“ Zapomínal na čas, někdy celý den nejedl a pil velmi málo. Říká, že když to odpadlo (flow), cítil se, jako by sám skutečně bojoval - bolely jej svaly, ruce, hlava, či míval žízeň, hlad. Nestaral se o svůj zevnějšek ani o vzhled okolí, sedával za špinavým stolem pokrytým obaly od jídla a pití. Neoblékal se. Nevšímal si moc okolí, nevzpomíná si, že by s někým komunikoval, kromě nejnужnějších slov s matkou a se spoluhráči v online prostoru. Komunikace ale byla pouze technického rázu, domluva strategií, zbraní. Když se ohlíží dnes, domnívá se, že hra neměla nikterak

pozitivní dopady na tehdejší vztah. Přítelkyně si stěžovala, měla o vztahu jiné představy. Někdy se snažil jí o hře vyprávět a vtáhnout ji do ní, ale neměla sebemenší zájem. Hry nikdy nehrála, nepřipadaly jí zajímavé. Považovala je za ztrátu času. Byla také našťvaná, že Viktor s ní nikam nechce chodit z finančních důvodů. Brigádu neměl a kapesné od rodičů bylo omezeno. Ona chodila na brigádu denně.

V této době již Viktor neměl jiné koníčky a zájmy nežli hru. V dětství se díky otci věnoval modelařině, ale s tím skončil již přechodem na střední školu. Hrával fotbal, ale protože tréninky byly v nevyhovující časy, skončil s ním ve druhém ročníku střední školy, důvodem nebyla hra. Dalo by se říci, že hra systematicky nezmenšovala čas strávený jinými zájmy, ale spíše zabírala vyklizená pole.

Viktor si ale matně vzpomíná na to, že když si uvědomil, že se má brzy odstěhovat od rodiny, velmi jej to vyděsilo. Měl s rodiči skvělý vztah a nikdy nepobýval mimo domov déle než několik dnů v rámci kurzů ve škole. Báł se nároků vysoké školy, měl pocit, že jej pořád někdo straší tím, jak to bude od září obtížné a co jej čeká. Najednou nepovažoval za tak dobrý nápad ve studiu pokračovat, ale rodičům se to báł říct.

Dívka ve vztahu spokojená nebyla a on v podstatě také ne. Nesdíleli zájmy, říká, že jej nepodporovala. On ji také ne. Jednoho dne za ním přišla a řekla, že již nemá zájem. Viktor se zalekl, protože takový krok neočekával. Uprosil ji, protože se lekl. Najednou cítil, jaké to je být odmítnutý. Když za několik týdnů nastoupil na vysokou školu, uvědomil si ale, že skloubit školu, partnerský vztah a hraní nepůjde. Ze hry tedy šlo to, co považoval za málo důležité, vztah. Dívka se na něj velmi zlobila, protože měla pocit, že si s ní Viktor jenom hrál, když ji nechtěl nechat odejít, aby ji mohl následně opustit on.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou bylo v tomto vztahu evidentní. Netrvalo však dostatečně dlouhou dobu, aby mohlo být použito pro diagnostiku závislostního chování, spíše svědčí o problémovém chování. Hra plně obsadila Viktorovo vnímání reality, času i života. Měl po střední škole a mnoho času, než nastoupí na vysokou. Přestaly jej trápit obavy z maturity, cítil se volný. Hra ještě pocity volnosti zesílila, protože nabízela celý svět a možnost komunikovat s mnoha hráči. O hře intenzivně přemýšlel, snažil se o ní bavit s přítelkyní, nabízel jí, aby

si hru vyzkoušela. Pokud zrovna nehrál, těšil se na hru. Někdy se budil v noci, aby zkontroloval dění, někdy si jen tak zahrál zápas, než šel znovu spát. Hra vytlačila veškeré zbylé koníčky. Proto také dívku přehlížel, nebyla pro něj zajímavá.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Na to, zda Viktor trpěl příznaky odvykacího stavu, nelze zodpovědně odpovědět. Za prvé se většinou nepokoušel hru přerušit, za druhé hrál ještě příliš krátce na to, aby se plně rozvinuly. Pociťoval nechuť hru opouštět, především když se mu dařilo, ale pokud ze hry odešel, většinou myslel pouze na ni a těšil se, až bude zase hrát. Potřeba hrát pravděpodobně nesouvisela s odvykacím stavem, ale s prvotním silným zaujetím.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

Doba hry se zvýšila skokově a byla důsledkem úspěchů a časové náročnosti nových a nových úkolů a bitev. Na vztah doléhala doba hry tvrdě a vedla k nespokojenosti.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

V této době se Viktor vůbec nepokoušel s hraním hry přestávat.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

Hraní hry vytlačilo zbylé koníčky, které Viktorovi zůstaly z dětství. Nevídal se příliš s přáteli, nekomunikoval s nimi, nevolali si. Dívka o jiných koníčcích, které by Viktor měl, nevěděla a často tento fakt kritizovala, nelíbilo se jí, že Viktor pouze hraje. Někdy mu nabízela různé alternativy, snažila se jej přesvědčit, aby spolu něco vyzkoušeli. Kromě toho, že hraní hry mělo dopad na Viktorovy dosavadní koníčky, vedlo také k nižší ochotě vyzkoušet cokoliv nového. Říká: *„Měl jsem pocit, že nic dalšího už zkoušet nemusím. Tohle mě vzalo. Dokonalá zábava, proč jsem na to nepřišel dřív? Jak mi to mohlo uniknout?“*

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Hra nezpůsobovala takřka žádné potíže. Bavila jej. S přítelkyní si moc nerozuměl, ani o to moc nestál, nevnímá to jako problém. Rodiče hraní považovali za oddech po náročném období a nestěžovali si. Postupné přerušování kontaktů se spolužáky pro něj nebylo důležité.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu
Viktor občasně klamal přítelkyni, říkal jí, že nemá čas kvůli brigádě nebo rodičům a povinnostem vůči nim. Ve skutečnosti nedělal ani jedno. Rodičům nelhal a jiné blízké

osoby v té době neměl. Přítelkyni ale za blízkou osobu nepovažoval. Proto toto kritérium nelze stanovit jako splněné.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady

Hraní her nebylo primárně využíváno k potlačení negativních emocí, ale k navození pozitivních. Nelze to označit za únik, ale spíše za zábavu.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

V průběhu tohoto vztahu nikoliv.

Viktor se po maturitě přihlásil na vysokou školu. V prvním ročníku nezvládl předepsané zkoušky a z důvodu nesplnění podmínek studia musel školu ukončit po prvním semestru. Byl ale přesvědčen, že vysokou školu potřebuje, a podal si prakticky ihned znovu přihlášku. Nebyl však přijat, protože podcenil přijímací zkoušky, měl za to, že když už ve škole jednou byl, musí to stačit. Na přijímací zkoušky na druhou vysokou školu zcela zapomněl, protože hrál hru a vůbec si neuvědomil, že by měl být jinde.

Druhý vztah

S partnerkou se poznali náhodně ve městě, nevzpomíná si, kdo koho oslovil. Cítil se v té době špatně - nastoupil do nové práce, kde se mu příliš nedařilo, ztratil sen o tom, že se vrátí do školy, rodiče mu toto pochybení vyčítali a doma byla napjatá atmosféra. Utíkal před ní do hry, ale zároveň tušil, že tím situaci jen a jen zhoršuje. Rodiče tehdy nedávali vztahu žádnou naději, protože viděli Viktorovo chování jako nezodpovědné - nedokončil školu, zapomněl na přijímací zkoušky, rok byl zbytečně doma. Domnívali se, že vztah bude podobný. Viktor chtěl po několika měsících vztahu partnerku přivést rodičům představit, ale ti seznámení odmítli. Viktor popisuje, že její chování rodičů velmi ranilo, bral to jako velký projev nedůvěry.

Na počátku vztahu se snažil hrát kontrolovaně, maximálně 5 hodin denně, ale ne vždy se mu to dařilo. Partnerce o svých potížích neřekl, bál se, že její odsoudí stejně jako rodiče a odejde. Nevyprávěl jí ani o předchozím životě, nikdy nezmínil, že studoval vysokou školu, zcela vymazal rok od maturity až po seznámení s ní.

Na počátku byl pro něj vztah vším. Veškeré své konání zaměřoval tak, aby mělo pozitivní dopady na vztah. Snažil se omezit hru, v zaměstnání byl zodpovědný. Někdy se mu dařilo některý den nehrát, nebo strávit ve hře pouze hodinku a vybojovat z jeho pohledu jen nejnnutnější zápasy. Odešel z populárního týmu, aby jej hra nelákala, ale zcela opustit ji nechtěl, protože ji považoval za velkou část svého života. Vztah pro něj byl motivací jak dosáhnout oproštění se od hry. Tato fáze trvala asi rok a půl. Pak začal mít pocit, že se ve vztahu angažuje výrazně více než jeho přítelkyně. Během této doby se sestěhovali do společné domácnosti. Začalo mu vadit, že přítelkyně chodí za přáteli. Faktem je, že on sám žádné neměl. Na vysoké škole z důvodu hry žádné přátele nenašel, přátelství ze školních let vyvanula. V práci si také s nikým nerozuměl tak výrazně, aby se pokusil navázat jiný než kolegiální kontakt. Krom toho také začal partnerku podezírat z nevěry. Po sestěhování se začali také často hádat. Viktor se cítil zklamaný, protože považoval vztah za dobrý a nyní objevoval chyby. Kladl si otázku, zda mu stálo za to se vzdát hry. Každá hádka mu způsobovala emoční potíže, snižovala hodnotu jejich vztahu, i když ji někdy sám vyprovokoval. Z původní hodiny denně začala doba hry zase stoupat. Nejdříve hrál jenom, pokud se cítil rozladěný a našťvaný, později také, když se obával, že by k neshodám mohlo dojít. Důvodů k hádkám však přibývalo, ukázalo se, že partneri nemají společné cíle a každý z nich očekává něco jiného.

Partnerka často říkala, že je jako malé dítě, protože na ní pořád visí. Moc se neuměl sám zabavit, v bytě neměl co dělat. Záhy zjistil, že je obtížné trávit čas v bytě bez her. Po práci přicházel do prázdného bytu, partnerka chodívala později, byl sám. Žádné domácí zvíře neměli. Navrhl, že by si mohli pořídit kočku nebo psa, připadalo mu to jako dobrý nápad, protože by musel se psem vždy po práci ven. Partnerka to ale odmítla, nechtěla v bytě zvířata, která by jen dělala nepořádek a ničila věci. Argumentovala také tím, že kdyby měli dítě, museli by zvíře dát pryč, a to se nedělá. Viktor si řekl, že přece nebude problém si sem tam zahrát. Už to dokáže kontrolovat, už se jednou spálil a připadalo mu to rozumné. Začal tedy opět hrát, když nebyla partnerka doma. Sem tam si všimla, že Viktor například nevyklidil myčku nebo nevynesl koš, celkově to ale přičítala spíše jeho roztržitosti či problémům v práci, než že by měla podezření, že za to může hraní hry.

Partneri spolu žili celkem 5 let. V počátku vznikly potíže především díky flow fenoménu, Viktor prostě občas na něco zapomněl. Hra jej znovu bavila. Někdy se nechtěl od hry odtrhnout, odmítal sex. Asi po dvou letech přišlo období, kdy flow zasáhlo vztah na

několik měsíců výrazně. Viktor měl autonehodu, při které si zlomil nohu, a musel zůstat doma v pracovní neschopnosti. Nořil se do hry, aby mu čas lépe uběhl a měl radost. V té době hrával až 12 hodin, protože nemohl nic jiného dělat. Noha jej velmi bolela také v noci, část hrací doby tedy byla směřována tam. Ráno, když odešla partnerka do práce, usedal k počítači a často u něj bez přestání vydržel až do jejího příchodu. Opět zanedbával stravování. Po této nehodě se vztah začal pomalu kazit, byť ještě nastávaly také dobré chvíle. Doba hojení se protahovala. Viktor se také nechtěl příliš rychle vracet do práce, u lékaře si často stěžoval na bolesti a další potíže. Získával tím čas, aby mohl hrát déle. Partnerka byla znepokojená, protože léčba nemoci se protahovala, a také unavená, protože držela finančně domácnost, pečovala o partnera. Rovněž se o něj bála, protože z Viktorova popisu se chvílemi zdálo, že se stav nelepší, ale spíše zhoršuje. Viktor říká, že chtěl získat čas, aby byl co nejlepší a mohl pak hrát málo, jen tak, aby kondici udržel. Nakonec se však do práce vrátit musel.

Po prvním dni v práci měl pocit, že to nemá šanci zvládnout, ale partnerka jej k jeho podivu nepolitovala. Řekla mu, že musí vydržet, protože když se půl roku pořádně nepohnul, nemůže čekat zázraky. Viktora tato slova ranila a považoval je za nedostatek podpory. V práci měl zpočátku potíže, chvílemi se cítil, jako by byl ve firmě první den, protože během jeho nemoci došlo k výrazné změně administrativního systému. Podklady mu sice byly předány k prostudování, měl možnost systém doma nainstalovat a vyzkoušet, ale říká, že se k tomu vlastně ani nedostal. Odkládal to velmi dlouho. Zaměstnavatel ale předpokládal, že se zlomenou nohou nebyl natolik hendikepován, aby nebyl schopen systém prostudovat. Viktor se ocitl ve dvojitém stresu - nejen že musel rychle změnit návyky, omezit značně dobu hry, ale ještě byl vystavený následkům hry, zanedbání práce a musel se rychle naučit pracovat s novým systémem a přitom ideálně udělat co nejméně chyb, aby se na předchozí pochybení nepřišlo.

Viktor byl z práce nervózní, stejně jako z toho, že nemohl hrát. Svou zlost si začal vybíjet v hádkách s partnerkou. Často je vyprovokoval úmyslně. Když odešla z bytu, hrál hru dlouhé hodiny a měl pocit volnosti a času. Vinil ji z toho, že jej donutila ukončit pracovní neschopnost, když se necítil zcela zdrav. Ona zpočátku chápala jeho chování jako reakci na stres v práci, nový systém. Pár týdnů velkoryse chování přehlížela, než se poprvé ozvala. Hodně se pohádali, Viktor říká, že jej nazvala mimo jiné „*flákačem, sockou, vyžírkou, lenochem a simulantem*“. Jednou na něj také udeřila s dotazem, zda úmyslně

neprotahoval dobu pracovní neschopnosti. Radila se totiž s kamarádkou, která jí řekla, že podobný typ zlomenin bývá dobře zhojitelný. Šel k lékaři s tím, že jej noha silně bolí. Lékař však neshledal důvod, proč by to tak mělo být. Napsal Viktorovi pouze slabá analgetika. Začal tedy hrávat v noci. Taktika zpočátku fungovala dobře, ale po dvou měsících byl zcela nevyspalý, vyčerpaný, v práci usínal. Snažil se to svést na rekonvalescenci, ale nepovedlo se mu to.

Spoléhal na to, že přítelkyně v noci dobře spí. Jednou se však vzbudila a našla Viktora v kuchyni u počítače. Udeřila na něj, zda jí lže. Viktor zapíral, ale partnerka mu nevěřila. Dalšího rána odešla a dva týdny bydlela u kamarádky. Telefon mu nebrala. Viktor se snažil najít způsob, jak situaci napravit. Po dvou týdnech se vrátila a předložila jasné podmínky, za jakých spolu mohou žít. Viktor je přijal, ale jakmile měl možnost, hned je porušil. Patřilo mezi ně například to, že nebude hrát v noci, bude mít vymezený čas, nebude jí lhát, pokud bude hrát jinak, a nebude za hru utrácet více peněz než částku, kterou si domluví. Viktor říká, že byla pravděpodobně velmi nešťastná, ale ještě nedokázala odejít. Podobný scénář se opakoval po celý zbytek vztahu. Někdy, když ji zklamal, odcházela za kamarádkami, jindy za rodiči. On se snažil hrát méně, ale odmítl vyhledat odbornou pomoc, chtěl vše zvládnout sám. Měli také potíže s komunikací, Viktor často nedodržel, co slíbil, a pak zapíral. Někdy měl pocit, že jí nerozumí nebo že s ním mluví jako matka a ne partnerka. Měl potíž jí popsat své pocity a emoce.

Její odchod, který vygradoval v konečný rozchod, označuje za normální, nic nenaznačovalo, že jde pryč naposledy. Když se po týdnu vrátila, čekala na něj v bytě. Viktor si zprvu nevšiml zabalených tašek, chtěl se najíst, promluvit si s ní a jít hrát, měl rozehranou dobrou sérii, den předtím se mu velmi dařilo a byl natěšený. Snažila se mluvit věcně, měla napsaný papír s důvody, proč nemůže dále zůstat. Řekla mu, že se k sobě nehodí a nejde to. Bez jejího platu si nemohl nájem bytu dovolit, navíc byl byt zbytečně drahý, plánovali jej pro společný život i případné potomky. Odstěhoval se tedy zpět k rodičům.

O dítěti mluvili v prvních dvou letech vztahu, ale partnerka si ještě nebyla jistá, zda není brzy. Později, když se doba hry prodlužovala a vztah se stával marginální záležitostí, partnerka přestala o dítěti mluvit.

Podívejme se, jak se situace vyvíjela pohledem diagnostických kritérií.

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou bylo v tomto vztahu důležitým prvkem. Na počátku vztahu ale hrál Viktor kontrolovaně, byť docela hodně, stanovil si hranici 5 hodin denně, ale někdy ji nedodržel. Na úplném začátku ale dokázal hrát jen jednu hodinu, pouze vybojovat nejnужnější. Ačkoliv byl pro něj vztah velmi cenný a dělal vše proto, aby jej udržel, nepodařilo se mu hru zcela eliminovat. Povedlo se mu ale i přes hraní her docházet do práce, zodpovědně vykonávat úkoly. Hru se mu tak dařilo udržet rok a půl. I přes snížení hry však nenavázal nové kontakty, nenašel si nové přátele. Dalším zlomem bylo, když partnerka přicházela do společného bytu později než on, čekal na ni a nudil se. Zaujetí se začalo projevovat na tom, že přestal vykonávat činnosti spojené s chodem domácnosti. Zlom nastal po autonehodě, kdy najednou zůstal sám doma. Hra jej opět pohltila, nedokázal trávit tak dlouhý čas jinak. Když mu skončila pracovní neschopnost, zaujetí hrou bylo silně rozvinuté a činilo mu potíže v běžných situacích. Místo toho začal hrát v noci. Zaujetí hrou se pak táhlo zbytkem doby trvání vztahu jako leitmotiv.

Příznaky odvykacího stavu

Počáteční nadšení ze vztahu u Viktora celkem přebilo odvykací symptomy. Až do sestěhování je v podstatě nepozoroval. Teprve potom, když se objevila ve vztahu výše popsaná první negativa, mu začala hra silně chybět. Nešlo však pravděpodobně o pravý odvykací stav, ale o emoční reakce na situaci, protože se nedostavily přímo po konci hry. Po autonehodě se doba hry zvýšila a tím se zhoršily symptomy. Zahrnovaly touhu po hře, třes rukou, strach z běžných činností, obavy z opuštění hry, negativní emoce jako úzkost, strach, ale také záchvaty přejídání. Partnerka je pociťovala především jako podrážděnost, nezodpovědnost.

Tolerance

Tolerance se během vztahu zvyšovala, ale až od doby úrazu. K jejímu růstu přispěl neuspořádaný, neorganizovaný volný čas, který trávil Viktor v bytě v rekonvalescenci. Mnoho přátel neměl, byl závislý na kontaktu s hráči ve hře. Po ukončení pracovní neschopnosti však bylo pro Viktora obtížné dostát původním závazkům. Hrál tedy po nocích, ale ani to nebyla dobrá metoda. Partnerka byla naštvaná, velmi se zlobila, protože několik měsíců táhla rodinný rozpočet sama, a nyní, když se Viktor vrátil do práce, tak pro změnu se jí věnoval méně a méně.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Před úrazem byl poměrně úspěšný ve snaze dobu ve hře kontrolovat, ale po něm se to stávalo velmi obtížné. Partnerka se zlobila, že ve hře tráví hodně času, utrácel za ni také poměrně vysoké částky, aby zlepšil své schopnosti a vybavení.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Od úrazu vedlo hraní her k problému. Lhal lékařům, rodině i partnerce. Zanedbával práci. Byl několikrát s tímto faktem konfrontován, ale ve hře pokračoval.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu

O svém chování lhal. To mělo za následek hned několik věcí - lékař jej začal podezřívat, že zneužívá nemocenské dávky, a dokonce mu pohrozil kontrolou revizním lékařem. Rodičům lhal a zatajoval dobu hraní. Partnerce lhal v době nemoci o času, který strávil hrou a jinými aktivitami, o svém zdravotním stavu, o prognózách léčby. Po ukončení nemocenské ji obelhával o době hry, intenzitě hry a útratách za doplňky.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady

Zpočátku bylo hraní využíváno jako únik od bolesti. Měl pocit, že jej noha více bolí, pokud sedí nečinně, než když se něčím zabaví. Hra plnila roli perfektně, tak jak si pamatoval. Vtahovala jej do prostředí. Později bylo hraní únikem z problémů, které vznikly v době pracovní neschopnosti, kdy měl dodat jisté poklady.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Hra ovlivnila pracovní vztahy, partnerství, vztahy s primární rodinou i přáteli. Pravděpodobně měla dopad také na kariérní postup.

Po rozchodu se na čas vrátil k rodičům a začal docházet na psychoterapii. Rodiče mu pomohli sehnat místo ve firmě, kde pracuje nyní. Kontrolovali jej, mohl hrát maximálně dvě hodiny denně. Zpočátku byli zděšení, co se se synem stalo. Trpěl depresivními symptomy, výraznou úzkostí, někdy bezdůvodnou agresivitou, rozbíjel věci. Na terapii docházel rok.

Třetí vztah

S přítelkyní a později manželkou se potkali v práci. Bylo mu 28 let a pracoval tam již dva roky. „*Přišla do firmy jako doprovod, něco jsme s jejich firmou řešili. Pozval jsem jí na skleničku.*“ Viktorovi se líbila na první pohled, zaujalo jej, že má velký přehled o dění v jejich firmě. Mluvila o sporném bodu ve spolupráci velmi klidně. Pozval ji na skleničku a ona souhlasila, ačkoliv jak se později toho dne dozvěděl, v té době žila asi půl roku s jiným mužem. Svěřila se mu, že vztah asi spěje k záhubě. Viktorovi přišla sympatická a milá, nadto se mu velice líbila. Na konci schůzky jí dal své číslo, kdyby někdy měla zájem. Ozvala se asi za týden, že by se přece jen ráda sešla. Pokračoval v kontrolovaném hraní, protože bydlel u rodičů, nechtěl jít do bytu sám, aby neměl znovu problémy. Rodiče viděli, že často odchází pryč, s přítelkyní chodili do kina, na bowling, plavat, do sauny, a byli spokojeni.

V den půlročního výročí seznámení ji požádal o ruku. Byla překvapená, ale kývla, že ano. Sestěhovali se. Rodiče byli překvapeni rychlostí rozhodnutí, ale nic jim nevymlouvali. Budoucí snacha se jim líbila, měli za to, že má na syna dobrý vliv. Svatba byla přibližně za rok. Už během společného bydlení před uzavřením manželství se ale začala doba hry opět zvyšovat. Nevzpomíná si ani moc proč, neměl důvod, cítil se prý spokojený, a s hrou „*jen tak laškoval a bavil se jí*“.

Během dalších třech let manželství se doba hry postupně navyšovala, nehrál denně, ale obvykle 4x týdně, obvykle v noci nebo nad ránem. Často tvrdil, že něco dodělává do práce. Ačkoliv na to přišla, obvykle se dokázal vymluvit, například, že věc již dodělal, chtěl udělat jeden úkol, jednu misi, za to, že to zvládl rychleji. Partnerka o původní léčbě závislosti na internetových hrách nevěděla a nebyla tím znepokojena. Považovala sice jeho chování za trochu dětinské, ale pokud nezasahovalo do péče o domácnost, společného času a sexuálního života, brala jej jako takový typ rozmaru. Jednou nebo dvakrát se podívala, jak hru hraje.

Hádky z důvodu hry začaly poté, co žena neplánovaně otěhotněla. Trvala na tom, že si chce dítě nechat, on se na něj necítil. Tento postoj, pokud o dětech nemluvili, mohl Viktora překvapit. Již během jejího těhotenství měl často problém kontrolovat svou hru. Žena očekávala více pomoci a zájmu, místo toho viděla svého manžela hrát u počítače.

Zpočátku si myslela, že jde jen o malý exces. Během těhotenství se jí snažil v domácnosti pomáhat. Dcera se narodila předčasně a byla velmi plačtivá. Do hry začal utíkat, protože mu přišla situace nesnesitelná - manželka, plačící dítě, domácnost, práce. Cítil se neustále unavený a vystresovaný. Měl pocit, jako by se na něj vše valilo, zažíval úzkost z toho, že by mohl na něco zapomenout. Protože dcera byla hodně plačtivá a nesnášela jízdu v autě, museli s ní zůstat doma na střídačku, nebo musela manželka při jízdě sedět těsně vedle její sedačky. Dcera často chtěla pochovat v náruči, nevydržela ležet v postýlce, i když manželka byla u ní. Viktor se snažil manželce pomoci, ale stále více utíkal do hry nebo na ni alespoň myslel.

Po narození dcery se však role vztahu v životě proměnila a Viktor si není jistý, jak má reagovat. Kromě hádek ohledně hry a s tím spojených následků vycházejí společně dobře. Na přímou otázku, jak jsou v jeho životě srovnány priority odpověděl: „*Dítě, práce, hry*“, ale partnerku vůbec nezmiňoval. Mluví o tom, že žena je zblázněná do dcery, ale jemu se příliš nevěnuje. Po porodu trval návrat sexuálního života do vztahu dlouho. Malá byla plačtivá a dodnes je docela neklidná.

Asi půl roku po narození dcery si Viktorova manželka postěžovala jeho matce, že se rodině věnuje málo a tráví více a více času u počítače. Matka nevěděla, že Viktor manželce zatajil minulou léčbu závislosti, a nejdříve jí hrozně vynadala, proč jej vůbec pouštěla ke hrám. Žena nejdříve vůbec nic nechápala. Od tchýně odešla a praskla dveřmi. Jeho matka mu pak rozčileně volala a křičela na něj, že již zase hraje. Snažil se všelijak zapírat, ale řekla mu, že to ví od snachy. Spílala mu, že je nezodpovědný, že se musí vzpamatovat, když má manželku a rodinu, takhle nemůže pokračovat, pokud to nechce všechno ztratit a zase být na dně. Toho večera se s manželkou pohádali, měl dojem, že věci neřeší s ním, ale jeho matkou. Byl našťvaný na matku, že neutajila, co utajit měla. Partnerka jej vykázala z ložnice na gauč. Křičela na něj, že by bylo nejlepší, kdyby odešla k mamince nebo tchýni, protože on není dobrým vzorem pro malé dítě. Říká, že si zpětně vzpomíná, že během několik hodin trvající hádky různě přebíhali po bytě, plakala. Sbalila si také tašku a věci pro malou. Nechtěl, aby odešla. Báł se reakce, kterou by to mohlo v rodině vyvolat. Křičel na ni, že nesmí vzít dceru, protože jinak zavolá policii. Chtěl udělat cokoli, aby se vyhnul konfrontaci problému s jejich rodinami. Doufal, že po několika hodinách se situace uklidní a manželku později utěší nějakým dárkem, květinou nebo výletem. Nakonec manželka vyběhla z bytu a dceru nechala ležet v postýlce.

Viktor si myslel, že se hned vrátí, ale po několika hodinách začal mít starosti. Volal jí, ale měla hlasovou schránku, na SMSky nereagovala. Manželka dceru ještě kojila, malá ji hledala a byla k neutíšení. Hrozně chtěl hrát, ale místo toho měl v náruči plačící dítě, které potřebovalo nakrmit. Zavolal její matce, které hned přišlo podezřelé, že by dcera odešla z bytu bez dcery jen tak. Na zetě udeřila, co se doma stalo. Pak přijela a vnučku vyzvedla. Napsala dceři zprávu, že je vnučka u ní, a pokud se nedostaví, bude jí muset dát umělé mléko. Viktor ani moc neprotestoval, protože si s dcerou nevěděl rady. Když tchyně odjela, znovu si sedl k počítači a chtěl hrát. Do hry se mu ale nepodařilo ponořit.

Přejděme k tomu, jak vypadá chování dnes. Hrává 4-5x týdně, ale jak uvidíme dále, dle diagnostických kritérií trpí poruchou hraní internetových her. Do hry má někdy problém se ponořit a trvá dlouho, než z ní má nějaký požitek. Pokud ale hrát nezačne, cítí se špatně. Nechce ale odcházet, protože si často myslí, že má ten pocit již nadosah, a proto hraje dál, aby se k němu dostal. Když se mu to nedaří dlouhodobě, je našťvaný. Je mu nepříjemné, že necítí ze hry tak pozitivní emoce jako dříve. Někdy z toho viní manželku nebo dcerku, že jej při hře vyrušují. Vadí mu, když dcerka pláče. Do hry utíká, protože nedokáže zvládat plně situaci doma, která se náhle před rokem změnila narozením dcery. V současné době vidí na hře jako pozitivum to, že mu umožňuje poodstoupit od rodinného života, který se celý točí kolem dcery. Vnímá hru jako útěk z reality, kterou nedokáže snášet. Sám říká, že cyklus práce, rodina, spánek jej deptá. Potřebuje být někdy sám a hra mu tento prostor dává. Ačkoliv udává, že mu vadí nedostatek kontaktu s partnerkou, zároveň má pocit, že jí dcera v kontaktu brání, protože matku neustále potřebuje. Za pozitivní považuje, že manželku nekonfrontuje s emocemi vztahujícími se k nespokojenosti s rodinným životem. Ví, že by jí tím ranil, a proto odchází do hry, kde může svou frustraci proměnit. Hra je pro něj primárně útekem, byť vyvolává další konflikty, před kterými zase znovu utíká. Rodinnému soužití se těžce přizpůsobuje, sám udává, že neměl vůbec představy, jak dítě změní vztah, co všechno to bude obnášet. Myslel si, že se nic moc nezmění, že jen žena bude více doma. Z nastalé situace vznikají konflikty, protože manželka je na něj našťvaná, že jí nepomáhá. On přirovnává situaci k tomu, když jde chlap na fotbal, akorát že je doma, jí na očích. Někdy si myslí, ale nikdy jí to neřekl, že jeho matka taky zvládala výchovu víceméně sama a na otce si pamatuje až z pozdějších let. Myslí si, že péče o takto malé dítě by měla být hlavně jejím úkolem. Stejně tak péče o domácnost. Manželka pracuje také během mateřské dovolené, aby neztratila praxi, občasně si najímá chůvy, ale to se Viktorovi moc nelíbí, protože je dcera

s cizími lidmi. Hádají se proto, ona mu vyčítá, že když není schopen pohlídat ji on, musí hledat pomoc jinde.

Hra mu také přináší nové zážitky, pocity. Rodinný život je z jeho pohledu stereotypní, nudný a jaksi šedý. Hra je jiná. Nemá v ní odpovědnost za činy, může zkoušet a experimentovat, což v současném životě považuje za nereálné.

Hra přímo ovlivňuje spokojenost ve vztahu z pohledu manželky a nepřímo z jeho pohledu. Manželka je v tuto chvíli dle jeho slov velmi nespokojená a zlobí se. Svou nespokojenost mu dává najevo, často naráží na to, že hraje hru, připomíná mu věci, které měl udělat a neudělal, vyčítá mu, že tráví málo času s dcerou. To u Viktora zhoršuje negativní emoce. Je nespokojená. On sám má o vztahu trochu pochybnosti, především protože se mu nelíbí, jak manželka reaguje. Občas na dceru zakřičí, zvláště když toho má hodně. Někdy jej žádá, aby se o malou postaral, když musí dodělat něco do práce, ale málokdy k tomu skutečně dojde.

Jak můžeme z náznaků vidět, komunikace ve vztahu pravděpodobně není zcela funkční. Partneři se hádají, nedokáží spolu komunikovat své představy. Z Viktorovy strany jde částečně o zatajování, protože nechce manželku zranit. Ona jej nechápe, vadí jí, že jako otec od rodiny se věnuje tolik hrám a málo dceři. Také komunikace ohledně očekávání pomoci v domácnosti vážne. Zdá se, že Viktorova žena si dokáže říct, co v domácnosti potřebuje, ale Viktor jí moc nenaslouchá, nepomáhá jí a na věci zapomíná. Někdy jí pomoc slíbí, ale pak jde hrát hru a sejde z toho.

Ponoření do hry ztěžuje komunikaci obecně. Kromě dcery a domácnosti nyní moc společných témat nemají. Občasně manželka navrhone, že by mohli někam jít, dokud nebyla koronavirová pandemie, vždy v neděli Viktora takřka vytáhla na procházku s kočárkem. Chodívali po městě, stavovali se v restauraci, pokud dcera spala, pokud ne, brávali si zmrzlinu s sebou, kávu s sebou, někdy i něco k jídlu. Viktor se cítil v té době nesvůj, venku mu nebylo příliš dobře. Čím déle byli na procházce, tím častěji vymýšlel nové záminky, proč by se měli vrátit do bytu - jednou si nebyl jistý, zda vypnul sporák, podruhé, že zamknul, pak zase, zda odeslal pracovní e-mail. Manželka ale jeho motivy pravděpodobně prokoukla, a když se vrátili poněkolikáté z procházky předčasně, začala před odchodem vše kontrolovat sama.

Nyní se podíváme, co Viktor říká k jednotlivým bodům diagnostických kritérií, a na dopady jimi popisovaných fenoménů na vztah.

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Na počátku vztahu, který vznikl rychle a intenzivně, bylo zaujetí hrou mírně vytlačeno. Fungoval v módu kontrolovaného hraní, bydlel u rodičů. Takto fungovali až do doby sestěhování po žádosti o ruku.

V době, kdy spolu před svatbou bydleli, začala doba hry a zaujetí pomalu znovu narůstat. Postupem času pronikalo zaujetí hrou do života mladých manželů stále více. Začal hrávat v noci, nicméně hra ještě nezasahovala do společného života a péče o domácnost. Po narození dcery se stal tento jev výraznějším, hra se stávala jeho prostorem a svobodou. Na partnerský vztah dopadalo hraní hry negativně, po narození dcery se tento jev ještě zesílil. Manželka očekávala více podpory, kterou nebyl schopen jí, pravděpodobně nejen kvůli hraní, dát.

V současné době je hrou stále zaujat, myslí na to, jak by mohl hrát, co by mohl dělat. Manželka ale na rozdíl od jeho hraní prostor sama pro sebe víceméně nemá, na její zájmy jí chybí pro všechny povinnosti čas, což mu také často připomíná. Zaujetí hrou komplikuje také možnosti, že by se mohl dceři věnovat, což má další negativní dopady na vztah. Zhoršuje také komunikaci. Na hru myslí často - doma, v práci. Někdy se v myšlenkách toulá v představě herního prostředí, plánuje akce, vylepšení postavy, týmu, strategie. Těší se vždy na dobu, kdy ví, že bude moci hrát, například pokud jde manželka s dcerou odpoledne na procházku nebo za příbuznými. Občasně zůstává déle v práci a hraje na pracovním počítači. Pokud se někdy stane, že se na hru těší, ale z nejrůznějších důvodů to nevyjde, je naštvaný. Pak se často pohádá s manželkou, protože mu vadí každá drobnost, včetně neuklizených hraček či nádobí.

Příznaky odvykacího stavu

Na počátku vztahu hrál kontrolovaně a symptomy nepocíťoval. Začal je pocíťovat poté, co se doba hry opět vymykala kontrole, tedy po neplánovaném otěhotnění partnerky. Nicméně odvykací stav při odejmutí hry se dostavoval až po narození dcery. Částečně se ale symptomy kryly s celkovou deziluzí spojenou se založením rodiny. V současné době se odvykací stav projevuje příznaky úzkosti a deprese. Bývá smutný, pokud nemůže hrát. Někdy v noci špatně spí, zdávají se mu herní sny. V takovém stavu není schopen partnerce pomoci s domácností ani dcerou.

Vyprávěl také příběh o tom, jak se na procházce cítívá nesvůj a chce se do hry vrátit. Tím se také zkracuje a omezuje společný čas s rodinou. Projevy odvykacího stavu vyvolávají v rodině další konflikty. Viktorova manželka moc nechápe, proč je našťvaný a smutný, když je mimo hru a tráví čas s ní a dcerou. Vadí jí, že se Viktor nedokáže pro nic nadchnout, pokud jsou spolu, a působí tak nějak jako tělo bez duše.

Tolerance

Tolerance v době vztahu postupně rostla. Zvýšila se skokově po narození dítěte. Projevuje se potřebou hrát více a více, přičemž prožitky nejsou tak silné. Hra, aby měla své kýžené účinky, musí být hrána déle. Dopady na partnerský vztah jsou zjevné, doba hry se zvyšovala, tím se zmenšoval prostor věnovaný partnerce a potomkovi. Viktor nebyl schopen přizpůsobit své chování již tak náročné životní situaci - narození dítěte. Komunikoval s manželkou méně. Zvýšené množství času ve hře vztah ovlivňuje.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Po narození dítěte se tento problém zvýraznil, ačkoliv doba postupně stoupala již předtím. Nedostatek kontroly k vlastnímu chování vyvolával problémy především ve vztahu s partnerkou. Vedl k neshodám, hádkám a celkově nepříjemné atmosféře doma, čímž se zpětnově zvyšovala potřeba hru opět hrát a uniknout. Když se již rozhodl hru opustit, navracel se do prostředí, ve kterém se cítil částečně přetížen a částečně přehlížen. Hra se stala oddechovým prostředím.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Od narození dcery se potíže ve vztahu vlivem hraní hry stupňují. Je otázkou, zda by byly přítomné, kdyby Viktor hru nehrál. Partnerka by pravděpodobně ocenila více času sama pro sebe a pomoc s rodinou, protože také částečně pracuje. Viktorovi hlavně schází čas na hru, případně energie, pokud hraje v noci. S partnerkou se z důvodu hry hádají. Lže rodičům, někdy také přátelům. I partnerka lže svým známým a jejich společným přátelům. Problémy jsou také v péči o rodinu, Viktora dcera irituje a vlastně utíká do hry především před ní. Všechny potíže se však hrou jen zhoršují. Tím popouzí partnerku. Potíže jsou i z jeho pohledu zcela zjevné. Hraje sice méně než předtím, ale intenzita problémů se hrou spojených se změnila pouze minimálně, protože se změnil kontext hry.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu
O době ve hře v tomto vztahu lhal prakticky všem, na kom mu záleželo. Bagatelizoval dobu hry a stoupající intenzitu, bagatelizoval potíže. Snižoval váhu stížností partnerky a dementoval je, někdy využíval také argument těhotenské a poporodní přecitlivělosti. Později lhal rodičům o rozsahu péče o dítě, stejně tak v práci argumentoval svou únavu především takto, o hraní nikdy nepadlo ani slovo. Partnerce mlžil o době, kterou ve hře strávil, výdajích za hru, o hraní v noci, ale také o tom, proč vlastně hraje. Dokud problémy nevypluly zcela na povrch, idealizoval rodičům domácí soužití, ačkoli věděli, že to není tak jednoznačné. Říká, že lhal především proto, aby se na něj okolí neřvalo špatně.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady

Únik od potíží, špatné nálady, únavy, je stěžejním motivem současného Viktorova hraní. Uniká před povinnostmi spojenými s rodičovstvím, nepříjemnými pocity i svými neuspokojenými potřebami. Subjektivně se cítí přetížený všemi vjemy dospělého života, které jsou spojeny se společným životem a založením rodiny. Rodina pro něj není místem odpočinku a radosti, ale vlastně, jak sám říká, spíše zdrojem starostí a často také špatné nálady. Někdy také utíká do hry, protože má hlavu přetíženou prací.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Kdyby nehrál hry, pravděpodobně by mohl v práci povýšit. Manželka by také uvítala, kdyby měla rodina více peněz. Dceři se věnuje málo, manželka si na jeho chování stěžuje. V domácnosti i dle svých slov pomáhá docela málo. Nevídá se s přáteli. Viktor říká, že některé kontakty se ztratily také svatbou, narozením dcery. Ve firmě s kolegy vychází především formálně. Jeho manželka se stýká s několika maminkami z okolí, ale nemají žádné rodinné známé, se kterými by se navštěvovali.

8.7.1. Rozbor

V rámci tohoto rozboru budeme postupovat podle témat, která se vyjevují. Zpracování časovou osou by v tomto případě bylo kontraproduktivní, protože se epizody opakují a gradují. Toto chování můžeme vnímat jako maladaptivní opakování a gradaci vzorců. Největší část je věnována současnému vztahu.

Partneři se potkali standardně v práci. Viktor požádal o schůzku. To musíme dát do kontextu minulosti. V době seznámení hrál kontrolovaně, v práci se mu dařilo a vztah s

rodiči byl dobrý. Zůstával u rodičů, protože po předchozích problémech rodina představovala chráněné území. Potíže se seberegulací totiž zůstávaly u Viktora velmi výrazné.

Viktor je nejstarším respondentem tohoto výzkumu, proto se zabývejme jeho subjektivním pohledem na dospělost a její dosažení. On sám sebe za dospělého považuje a utvrzuje to výčtem charakteristik, které k dospělosti vztahuje. Spojuje dospělost s třemi oblastmi, které jsou obecně uznávány, navázal dlouhodobý vztah, který stvrdili manželstvím, zplodili potomka a společně jej vychovávají. Žijí v bytě, který není sdílený s rodiči. Tyto charakteristiky bychom mohli obecně považovat za dosažení vývojových úkolů mladé dospělosti podle Hurginsova - výběr partnera byl stvrzen manželstvím, vychovávají dítě a žijí ve společné domácnosti. Viktor pracuje a podílí se na občanské společnosti, ve které žije, není izolován. Jeho začlenění do sociálních struktur lze považovat za víceméně normální, nedostatek kontaktů mimo sféru primární, sekundární rodiny a práce lze přičítat také introvertnímu nastavení. Vývojové úkoly byly v podstatě naplněny v rámci kulturního rámce - manželství je uznávaný a privilegovaný způsob partnerského soužití v jeho věku, stejně jako výchova dítěte. Tyto charakteristiky byly zmiňovány jako mezníky dospělosti také jinými respondenty výzkumu.

Jeho pohled se však dostává do střetu s pohledem okolí, jak uvidíme později, tak i rodičů, ale především jeho manželky. Ta se nerozpakuje označit jej za dítě. Pro Viktora toto může být náročné, protože je sám otcem dítěte, pracuje a má rodinu, přičemž osoba, se kterou rodinu založil, a matka jeho dítěte jej vlastně, byť nevědomě, někdy degraduje slovně na stejnou pozici, jakou zastává jeho dcera. Manželka jej označuje jako dítě, protože od něj očekává podporu, kterou nedostává. Dětskost spojuje právě s výrazným hraním her. Zde můžeme také vidět, jakým způsobem jeho žena uvažuje o současném stavu - možná jej dílem považuje za dětský rozmar, který se nehodí k dospělému muži. Z mého pohledu je však označování dospělého muže za dítě kontraproduktivní a silně negativně emočně zabarvené. Jejich vztahem se však budeme zabývat až později.

Viktor v současné době přirovnává hraní hry ke koníčkům svých přátel, ačkoliv splňuje kritéria pro závislostní chování na internetových hrách. Tato výtku by teoreticky mohla být chápána jako dobrá námitka. Byli by jeho přátelé také diagnostikováni jako závislí na jiné formě zábavy? Zde je stěžejní vnímat konflikt, který hra způsobuje mezi manželi. Z Viktorova vyprávění se zdá, že hra je primární příčinou nesouladu, respektive, že dopady

hry na manželský a rodinný život vyvolávají nevoli u jeho ženy. Viktor další důvody v podstatě nezmínil. Nemusí to znamenat, že v páru nejsou jiné problémy, hra může pouze v současné chvíli být nejvíce ohrožujícím prvkem. Za úvahu také stojí, že hraní hry je dobře viditelné, je to aktivita, která je vykonávána v jistém čase. Může se tedy stát, že do sporů vstupují ze strany obou partnerů také hůře pojmenovatelná témata, která je obtížné komunikovat.

Zkusme přemýšlet také o tom, jak vlastně může vnímat Viktorova manželka současnou situaci. Viktor v rozhovoru sám řekl, že péče o dítě a domácnost leží hlavně na jejích bedrech. K tomu manželka navíc pracuje. Dítě je plačtivé. První, co mne k tomu napadlo, bylo, jak vlastně jeho žena současnou rodičovskou dovolenou prožívá a jaké byly její představy o ní a obecně o mateřské? Mateřství a péče o dítě jsou samy o sobě velkým zlomem, a Viktorova žena necítí v současné chvíli podporu. Ačkoliv nemáme její pohled na věc, zprostředkovaně se zdá, že je ze situace nešťastná, zažívá pocity rezignace, zklamání, deziluze, ale také vztek, a to především na manžela, který jí není dostatečnou oporou. Zdá se, že činí pro rodinu opravdu vše a může srovnávat s Viktorem, který jen pracuje a hraje hry. O rodinu se stará hlavně finančně, ale nezabezpečuje ji zcela. O finanční situaci ale nevíme tolik, zda je potřeba, aby manželka na brigádu chodila - je možné, že jde o způsob seberealizace, který ji vyčerpává, ale také může jít o existenční nutnost. Pak by se výkladový rámec situace mírně pozměňoval. Společné ale zůstává, že je vyčerpaná a unavená. Jako důležité vodítko v rámci případu vidím, že hádky ohledně hry začaly, až když manželka otěhotněla. Do té doby hru dokázala tolerovat. Manželka se mohla domívat, že hra se pro budoucího otce nehodí, ale také mohla být motivována obavami, jak bude vypadat rodina, pokud zůstane zachován současný status quo. Nutno zdůraznit, že Viktor jí vůbec o svých minulých potížích s hraním hry neřekl a ona nemohla předpokládat, že by mohlo jít o důvod ke znepokojení.

Oznámení těhotenství vyvolalo negativní emoce, Viktor dítě nechtěl a bál se. Kořeny tohoto útěku v současné podobě bych shledávala pravděpodobně v neočekávaném a neplánovaném těhotenství manželky. V rozhovoru naznačoval, že se snažil manželku přesvědčit k ukončení těhotenství. Opět se zkusme podívat, jak mohla manželka toto vnímat. Jednou z alternativ je, že nebyla na dítě připravená taky. Interrupci ale odmítla, dítě si nechat chtěla. Nebylo plánované, ale oba pracovali, žili společně a měli už věk. Viktor zareagoval již v době těhotenství zvyšováním doby hry, domnívám se, že šlo o

tolikrát opakovanou útekovou strategií. I ona to tak brala. Mohla se také cítit opuštěná. Možná byly motivem negativních emocí jeho obavy, jak zvládne péči o rodinu a změnu situace, to se pak ukázalo jako oprávněné. Další potíží mohl být niterný pocit zrady, který mohl být pocíťován, pokud se jí Viktor snažil naznačovat, že by interrupce byla vhodnějším řešením než výchova dítěte. Viktor byl najednou vyzván k přijetí plné zodpovědnosti, na kterou nebyl připraven. Od těchto pocitů opět unikal do hry, která byla osvědčeným prostředkem. Později se také hra stala světem, který byl pro Viktora barevnější. Zatímco jeden z respondentů, Ki, považoval svět ve hře za jednodušší verzi reality, pro Viktora je tento svět možností prožívat neskutečné příběhy. Takové chování ale samo o sobě není patologické, vždyť proč lidé čtou? Naopak může být poměrně dobrým mechanismem zvládnání situací, pokud je přiměřené.

Narozením dítěte vzniká mezi dvojicí nový typ vztahu – rodičovský. Partnerství a rodičovství jsou vztahy komplementární, ale ne totožné. Někdy mohou být dokonce protichůdné, protože rodičovský vztah může bránit naplnění partnerských potřeb. V určitém období života je přirozené, že rodičovský vztah v soužití obou manželů převládne. Je to dokonce důležité, protože výchova potomka u lidského druhu je časově i finančně extrémně náročná.

Dcera navíc přichází předčasně. To obvykle znamená zvýšenou potřebu péče a vyšší nároky na rodiče. Viktor nebyl s těhotenstvím navíc srovnaný, tudíž na svět přišlo dítě, u kterého se bál, jak zvládne jeho výchovu. Dcera byla plačtivá a to mu bylo zjevně nepříjemné. Dolehl na něj stres a únava. Zdá se, že nedokázal tyto události zvládnout jinými mechanismy a potřeboval co nejrychlejší úlevu. Hra se stala únikovým prostorem, umožnila mu nejen podstoupit, ale také relaxovat. Trochu se zdá, že Viktor nedokázal adaptivně reagovat na přirozené změny vztahu. Situace mu odpírala uspokojení jeho potřeb - nejen citových, ale také sexuálních.

Neuspokojení potřeb je základem stavu nazývaného jako deprivace. Viktor říká, že sexuální život se po narození dcery již nikdy nevrátil do podoby, kterou měl před těhotenstvím. To může být ovlivněno průběhem porodu, ale také přístupem Viktora. Napadá mne, zda na ženu v této situaci příliš netlačil. Pokud by to tak bylo, mohlo dojít k poměrně závažné traumatizaci manželky.

Situace spojená s narozením dcery se protahuje a uvažují, zda nelze mluvit o poruše přizpůsobení se.

Matčino zaujetí dcerou je běžně v psychoanalýze označováno primární mateřské zaujetí (autorem konceptu je Winnicot). Viktor není schopen toto přijmout. Krátkodobou deprivaci spojenou s takovou významnou událostí by měl vývojově stabilní jedinec zvládnout. Hraní hry můžeme interpretovat také jako selhání. Při otázce na priority pak partnerství nezahrnul do základních tří priorit, ale hru a práci ano. Partnerství ale může být zastoupeno dcerou v jednom komplexu, tu zmínil na prvním místě - pro manželku je dcera na prvním místě a tudíž péče o dceru by byla zároveň péčí o vztah s její matkou. Celá výpověď Viktora k této situaci zní, jako by byla provedena z nižšího vývojového stádia nežli z pozice dospělého muže - otce. K tomu mohly vést zážitky z dětství, vývojové zamrznutí, které se v této situaci projevilo. V párové terapii a individuální terapii Viktora by bylo příhodné zabývat se tím, jaké bylo jeho dětství, jak reagovali rodiče, jaký byl styl výchovy.

Zdá se, že situace v partnerském životě nebyla příliš dobrá, pokud se Viktorova manželka rozhodla postěžovat jeho matce, své tchýni. Mají spolu docela dobrý vztah. Možná si stěžovala opakovaně jemu, ale nenastala žádná změna. To může souviset s problémy v komunikaci. Ještě zajímavější je ale její reakce - nejdříve snaše vynadala. Neřekla jí však, co ji rozčílilo. Poté zavolala matka svému synovi. Tím vzniká trojúhelník reakcí. Matka předpokládala, že její syn partnerce řekl o své minulosti a že partnerka bude jejího syna od her držet dál. I kdyby to žena věděla, v rámci dospělého vztahu by jako partnerka a manželka neměla plnit kontrolní a v podstatě rodičovskou funkci k osobě svého partnera. Kontrola by ve vztahu vedla k výrazné asymetrii. Matka nenechala partnery, aby se pokusili sami situaci vykomunikovat, ale ujala se hlavní role. Viktor se opět stává dítětem své matky, a ne hlavním aktérem v řešení své situace.

Otázkou je, co partnerka čekala od jeho matky? Očekávala, že se jí zastane? Jak silná byla pozice matky a jak moc ovlivňovala vztah dvou dospělých lidí? To mělo okamžitý dopad na jejich vztah. Zdůrazněme, že Viktor manželce vyčetl svěřením se se situací doma - za zlé jí měl, že matce vyprávěla o hře a konfliktech. Jenže ona nevěděla, co měla utajit, protože o původní léčbě jí nikdy neřekl. Hádka byla dle popisu skutečně bouřlivá a emocionální. V tu chvíli přichází reakce Viktora. Vyhrožuje své manželce, které již tak lhal, a ona chce odejít někam přemýšlet, že pokud vezme jejich dítě s sebou, zavolá na ni

policii. Taková reakce neobsahuje ani náznak smířlivého chování, je částečně dílem zastrašování a měření sil, ale také projevem beznaděje, kdy nedokáže reagovat jinak než výhružkami vůči své ženě. Sám objasňuje svůj záměr - chtěl vše utajit. Manželka nakonec utekla a dceru nechala ležet v postýlce, a to i navzdory tomu, že byla plně kojena. Z toho usuzuji, že byla v silném afektu. Zde se můžeme podívat, jak Viktor zareagoval na situaci, kdy se musel možná poprvé sám postarat o svou dceru. Viktor zareagoval až za několik hodin. Nacházel se v odvykacím stavu, byl silně deprivován. S dcerou si nevěděl rady. V tuto chvíli byla možnost zavolat manželčině matce v podstatě racionální řešením, které bylo nejméně problematické. Svě matky se ale bál, proto volá její matce.

O hloubce problému pak svědčí Viktorova reakce. Místo aby se snažil o dceru postarat, nebo najít svou manželku, usedá ke hře a hraje dál. Na jednu stranu matka manželky zbavuje Viktora jakékoliv odpovědnosti za dceru, jako rodič by měl být schopen se postarat několik hodin o malé dítě. Mohla však mít strach, aby se něco nestalo. Matka partnerky také mohla kalkulovat s tím, že když dceři pošle fotku vnučky, kde jsou spolu, dcera přijde alespoň za ní.

Podívejme se na současnou situaci. Jako velký potenciál pro zlepšení stavu vidím, že Viktor je schopen dva až tři dny v týdnu hru vůbec nehrát. To znamená, že nutkání setrávat ve hře se mu někdy daří kontrolovat. Může to být způsobeno také tím, že hra již neplní všechny funkce jako předtím, dosáhnout stavu ponoření je pro něj nesnadné. Někdy dokonce ze hry odchází naštvaný. Problémové ale je, že z toho, že se do hry nedokáže ponořit, viní manželku, ale také dceru. Takové obvinění je ve své podstatě opět projevem iracionálním a nevyzrálým. Nedochozí k žádnému odstupu a nadhledu na vlastní chování.

Musíme však připustit, že hra může být rovněž pouze jednou z částí problémů, která je ale nejviditelnější a nejvíce se o ní mluví. Do chování Viktora vůči hře a jeho závislosti se mohou promítat i jiné spory, které by se vyskytly, i kdyby hru nehrál, a jsou pohlceny, integrovány do primárního tématu neshod. Hra může zastávat také funkci bezpečného tématu v tom smyslu, že konfrontační komunikaci o ní očekávají oba partneři. To lze vidět například na tématu, kdy Viktor přiznává, že není šťastný ve svém současném životě především z důvodu, že možná vše moc uspěli. Kdyby něco takového řekl manželce, pravděpodobně by ji velmi zranil. Proto projikuje svou frustraci ze současné situace do

hry, uniká do ní. Tím se z jeho problému vývoje vztahu stává problém hry jako komponenty, kterou je možné od vztahu externalizovat.

Hra zasahuje kromě rodičovských kompetencí také Viktorovy schopnosti pomáhat manželce. Zdá se, že Viktorova žena má tzv. na hrbu opravdu hodně zodpovědnosti a záležitostí - dceru, práci, rodinu, problém s Viktorovým hraním. Důležitým prvkem v rodině by měla být komunikace. Viktor ji označuje za porouchanou. Postupně ztratili společná témata. Snaží se udržet dojem normálnosti – například navrhuje procházky, snaží se, aby trávili čas společně. Tím ale teoreticky také své chování kryje a vzbuzuje dojem normálnosti rodinné situace.

Jako červená nit se táhne Viktorovým příběhem závislost nejen na hře, ale především na druhých lidech. Opakovaně se v příběhu objevuje motiv, kdy se dostává do situace, kterou za něj řeší někdo jiný. Na druhou stranu můžeme vidět také motivy opačné, kdy Viktor prokazuje svou kompetenci. Například v práci dokáže kompetentně zastávat svou pozici.

Nyní se podíváme na to, jak vypadá především současná situace z hlediska Diagnostických kritérií DSM-V.

Na začátku ve vztahu fungovali partneři v módu kontrolovaného hraní. Zaujetí vztahem dokonce na krátkou dobu vytlačilo primární zaujetí hrou. Na to, že se dařilo praktikovat koncept kontroly, měli pravděpodobně velký podíl jeho rodiče. Domnívám se tak proto, že koncept začal selhávat již společným sestěhováním a ztrátou rodičovského dohledu. Všimněme si toho, stejně jako v předchozích komentářích, že opět potřebuje, aby byl kontrolován někým jiným. Partnerce však o záležitosti neřekl, a nikdo další s nimi nežil. Možná měl obavy, jak by zareagovala, možná nechtěl být dítětem. Také mohl předpokládat, že se to již nemůže znovu stát.

Zaujetí hrou pak vzrůstá s novou neznámou situací - těhotenstvím partnerky a narozením dcery. Sílí po narození dítěte. Viktorova hra je otevřeným světem, do kterého v té době manželka neměla žádný přístup. Nedokázal být ženě oporou. Ta to vnímala velmi negativně. Kromě toho, v době těhotenství a po narození dítěte mohla tyto události vnímat ještě mnohem intenzivněji. Zaujetí hrou je v současné době skutečně výrazným fenoménem, který prostupuje vztahem. Hned na první dobrou mne zaujalo, že Viktor tráví hrou asi 30 hodin týdně, ale jeho manželka nemá na své aktivity žádný čas. Důležitější ale je, že Viktorovo chování hádky ještě podporuje - nejen že tráví dlouhý čas ve hře, ale

ještě manželce vyčítá nedostatky v domácnosti, třeba neuklizené hračky. Takového chování může být projevem nějakých úzkostnějších rysů osobnosti, perfekcionismu, který ovšem doposud v životě neprojevoval, či náhradním chováním, formou pasivní agrese. To by teoreticky mohlo odpovídat tomu, že se necítí ve vztahu a ve své roli dobře, má s ní spojené negativní pocity.

Za argument, který by mohl partnerku velmi rozčílit, považuji, že využil poporodní změny nálady k bagatelizaci jejích stížností. Celkově se Viktor chová především tak, aby co nejlépe utajil reálný obraz situace u nich doma. Projevuje se obecně dost sebestředně, řeší především svůj komfort, emoce a utajení svých potíží. Lže o důvodech hry, na druhou stranu v jednom konkrétním případě je to možná lepší - kdyby jí prozradil svou deprivaci rodinným životem, mohl by ji hodně zranit.

Ve zkratce se podíváme také na některé důležité momenty dvou předchozích vztahů. V době prvního vztahu, po maturitě hrával dvakrát více než dnes. Dívku vnímal jako zkušební objekt. Jakýkoliv partnerský vztah obsahující sexuální složku byl pro něj projevem dospělosti. Na rozdíl od období manželství, kdy se hra rozvinula z důvodu tlaku a změn, v období po maturitě byla důvodem zvyšování doby hry bezbřehá volnost. Důležité je, že uvědomění, že odchodem na vysokou školu se bude stěhovat, jej vyděsilo. Místo touhy po volnosti, kterou zakoušel doteď, najednou chtěl znovu bezpečný prostor. Celkově vzato se chování poprvé zvýraznilo po maturitě, ale trvalo velmi krátce. Kdyby trvalo déle, vykazovalo by jasné prvky závislosti. Navíc se objevuje na konci významné vývojové etapy a může být pomocníkem. Kritéria v tomto případě nejsou průkazná. Rozhodně oproti dalším obdobím byla ale zábavou, nikoliv únikem. Poté nastala další zajímavá událost. Když nezvládl první ročník na vysoké škole, přihlásil se znovu. Hrál již však tolik, že jedny přijímací zkoušky nesložil, protože se nepřipravoval, a na druhé zapoměl.

Do druhého vztahu vstupoval depresivně naladěný. Pokoušel se o kontrolovanou hru s dotační dobou 5 hodin denně. To je v podstatě již mnoho, pokud jde o denní hraní bez volných dní. Na počátku o vztahu vypráví, jako by se závislostní chování přesunulo od hry k partnerce - dokonce se dokázal vzdát vydaného místa v populárním týmu. Poté mu však přišlo, že do vztahu investoval více než ona, a žárlil. Zdá se, že za ztrátu postavení ve hře, očekával od partnerky také nějaké oběti. Ona jej o tohle však nežádala. Dalším výrazným rysem tohoto období je upnutí se ke vztahu, protože pozbyl jiné sociální

vztahy. Jeho chování vykazuje prvky silné idealizace a pak následné deidealizace partnerky. Deidealizace vnitřně zpochybnila jeho rozhodnutí nehrát. Vztah byl dlouhý, trval 5 let.

Jako výrazná epizoda pak přichází pracovní neschopnost. Zpočátku oprávněná, ale později ji prodlužoval uměle. Hra mu pomáhala ulevit od bolesti i nudy. Dokud měl uspořádaný čas, dokázal hru ovlivňovat, jak jsme viděli také ve třetím vztahu, ale pokud ne, nedokáže odolat puzení. Stejně tak se zde projeví výše zmíněné poruchy adaptace, které se projeví i ve třetím vztahu po narození dítěte. Šlo o situaci, kdy se Viktor po nemocenské vrátil do práce. Navíc došlo k závažnému zanedbání pracovní povinnosti.

Po rozchodu dochází k zásadnímu zlomu, Viktor začal docházet na psychoterapii a doba hry se snížila na dvě hodiny denně. Potřeboval však opět kontrolu - tentokrát od rodičů. Společným motivem příběhů je problém, jak zvládat volnost.

O Viktorově situaci bychom mohli také uvažovat z hlediska rodiny. O svém otci Viktor nemluvil vůbec, ale k matce se vrátil často. Otec v rodině pravděpodobně je, ale pokud již byl zmíněn, byl zahrnut do pojmu rodiče. Naopak jeho matka byla zmíněna mnohokrát, a je jednou z hlavních postav všech dějství. V příběhu jsou vlastně zastoupeny v rámci rodiny jen ženy - matka, dcera, manželka.

Pokud se podíváme na symptomy poruchy, můžeme vidět, že zaujetí hrou postupně klesá na intenzitě. Na počátku vztahů obvykle polevilo. Na počátku druhého i třetího vztahu bylo kontrolované z důvodu předchozího propuknutí závislostního chování. Zaujetí má tedy křivku, kdy v prvním vztahu bylo opravdu velmi silné, poté se snížilo v době kontrolovaného hraní. Ve třetím vztahu, jak už bylo popsáno na počátku, se nejdříve drželo na původní úrovni, ale dvakrát se skokově navýšilo vlivem událostí - společné sestěhování a narození dcery.

Zaujetí hrou klesá, ale zvyšuje se postupně tolerance. V počátku prvního vztahu tolerance stoupala strmě. Poté se na chvíli vzestup zastavil až do úrazu. V době druhého vztahu mohla dokonce krátce klesat, také vlivem léčby. Nicméně poté se znovu navyšovala, a ve třetím vztahu se zdá, že klíčovým bodem je narození dcery. Ovlivňuje nejen dobu hry, ale především vnímané prožitky, které nyní již nejsou tak intenzivní a hra musí být hrána déle, aby dosáhl kýženého efektu.

Důležitý je také vývoj hraní z pohledu úlevy způsobené hrou - na počátku nebyla hra využita k úlevě od negativních emocí, ale naopak vyvolávala emoce pozitivní. Poprvé byla v kontextu úlevy zmíněna po úrazu. Teprve po narození dcery ale nabyl tento symptom na intenzitě, protože změna situace způsobila komplexní negativní pocity. Rodinný život tehdy vedl k nutnosti omezit uspokojování vlastních potřeb. Pro diagnostiku závislostního chování je rovněž důležitý odvykací stav. V druhém vztahu odvykací symptomy prakticky nepozoroval, opět až do doby autonehody. Po rozchodu pak ale již ano. Nastoupil do psychologické léčby, ale nikoliv adiktologické. Možná rodina o těchto možnostech nevěděla, možná nebyly přístupné. Iniciátorem změny byla Viktorova matka. Kontrolované hraní je koncept, který Viktorovi vyhovoval, hry se nechtěl zcela vzdávat. Tím, že bydlel u rodiny, jej matka mohla dobře kontrolovat. Bohužel, jakmile zmizel kontrolující prvek, hra se znovu vymkla kontrole. Viktor si nedokázal vybudovat a zvnitřnit jiné mechanismy kontroly, potřeboval stále vnější kontrolu. Doba na vybudování vnitřních regulátorů mohla být také příliš krátká vzhledem k době hry. Navíc situace s otěhotněním manželky v něm vyvolala negativní emoce. Zajímavé však je, že odvykací stav na rozdíl od předchozího vztahu popisuje až po narození dcery. Částečně se navíc symptomy kryjí s poruchou adaptace - úzkostné ladění, depresivita. Mohly však být přisouzeny oběma jevům nebo se vzájemně potencovat. Zde nám budiž vodítkem, že depresivní a úzkostné symptomy přetrvávají dodnes. Za úvahy by také stálo, zda nejsou samostatnými projevy jiné poruchy, ale ke stanovení by bylo potřeba, aby Viktor prokazatelně abstinovat od hraní internetových her po dobu několika měsíců. Deziluze spojená se založením rodiny je navíc stav, který Viktor pod rouškou anonymity přiznává v práci, společnost tyto postoje nebývají příliš akceptovány, vzhledem k tomu, že i přes značnou sociální liberalizaci jsou tyto stavy nahlíženy většinou společností jako minimálně zvláštní, spíše patologické.

Celkově se domnívám, že po období stabilizace mezi druhým a třetím partnerským vztahem se s narozením dítěte opět pojí porucha kontroly chování vůči hře. Kdybychom uvažovali o tom, že hra je krátkodobým zvládacím mechanismem, museli bychom tuto myšlenku zamítnout, neboť od narození dcery uplynulo už více než 12 měsíců a nezdá se, že by Viktor nacházel adaptabilnější mechanismy zacházení se svou životní situací. Přikláním se tedy spíše k názoru, že současný stav je relapsem.

8.8. Lai, 25 let

Vztahová historie

Lai navázal první vztah v 17 letech. V té době hrával až 80 hodin týdně. Vztah trval něco málo přes 8 měsíců, a hra spolu s jejími důsledky byla hlavním důvodem rozchodu. Po rozchodu ve hraní pokračoval, ale po nástupu na vysokou školu se intenzita mírně snížila. Odstěhoval se od otce, nevlastní matky a nevlastních sourozenců a nyní se nevidají. Je v kontaktu hlavně s tetou (matčinou sestrou) a její rodinou. Nutno dodat, že celým příběhem prostupuje téma dlouhodobého onkologického onemocnění matky, které skončilo úmrtím. Laiovi bylo 13. Druhý vztah navázal v 19 letech. Chodili spolu rok a půl, z toho půl roku bydleli společně. Po tomto rozchodu, kde hraní her mělo hlavní roli, se rozhodl, že bude sám, dokud nedostuduje. Tohoto předsevzetí se drží.

Subjektivní vnímání dospělosti

Lai vnímá dospělost jako období ztrát. Spojuje konec dětství s dobou, kdy si člověk uvědomí, že smrt je navěky a je neodvratitelná. Tím se dle jeho názoru v podstatě stane dospělým. V dospělosti člověk ví, že nemůže všechno ovlivnit, a že věci ztratí, i kdyby udělal cokoliv. Poté jmenoval několik faktorů, které považuje za méně důležité – starost o rodinu, práce, studium. Spojuje je s vlastní povinností vůči společnosti, rodině. Ve vztahu k vlastnímu vymezení ale říká: „*Když umřela máma, všichni říkali, že musím být rozumný, že musím pomáhat tátovi, a mladšímu bratrovi.*“ Okolí považovalo Laie v dobré víře za rozumnějšího a dospělejšího, než v tu chvíli byl, a snažili se mu předat část zodpovědnosti za chod v rodině.

Představy o dobrém vztahu

Lai spojuje své představy o dobrém vztahu s rodiči a prarodiči. Říká: „*Já to zažil, viděl jsem to hned dvakrát.*“ Říká, že rodiče i prarodiče z matčiny strany byli velmi tolerantní, podporovali se a nevzpomíná si na hádky. Co si vzpomíná, hodně spolu mluvili. Takový vztah popisuje slovy jako tolerance, respekt, pomoc. Je pro něj důležité, aby byl vztah dlouhodobě stabilní, podporující. Pro Laie je také stěžejní, že otec se o matku v době dlouhé těžké nemoci staral, společně s babičkami a tetou. Rodina se kolem nemocného člena semkla. Součástí dobrého vztahu by měly být i dobré vztahy s rodinami partnerů a vzájemná podpora.

Podoba hry do prvního vztahu

Pro pochopení dalšího vývoje je potřeba napřed popsat i vývoj hraní před prvním Laiovým vztahem. Hry začal hrát v 9 letech, když matka již byla nemocná, krátce po výrazném zhoršení jejího stavu. Rodina proti hraní neprotestovala, protože nemusela řešit kromě péče o nemocného člena a jeho mladšího bratra ještě Laie. Bylo mu dáváno za radu, že musí být tátovi, mámě a bratrovi oporou, protože je maminka nemocná. Hra pro něj představovala klidné a bezpečné území. Pomáhala mu vybit vztek, který cítil. Líbilo se mu, jak rychle se jeho postava dokáže uzdravit, často ji schválně poškozoval a pak léčil. Mamince hry ukazoval, ale jen některé. Dělal to také proto, že když zeslábla, velmi litovala, že jej nemůže vzít například na hřiště nebo za kamarády. On jí ukazoval svět, ve kterém hraje, a byli v něm spolu. Když zemřela, šokovalo jej to. Doufal, že se dokáže uzdravit tak jako postavy ve hře. Měl za to, že „*maminky neumírají*“. V okolí neznal nikoho, kdo by přišel o rodiče. Rodiny spolužáků se rozpadaly rozvody, ne smrtí. Navíc si nevzpomněl, že by se kdy jeho rodiče pohádali. Nebylo ani moc šťastné, jak se o úmrtí dozvěděl, jednoho dne přišel domů a její postel byla prázdná. Neznepokojilo jej to, táta ji často vozil do nemocnice na infuze, někdy na několik dní. Teprve když otec přišel domů a uviděl jej, došlo mu, že je něco jinak. Vzpomíná si, že řekl: „*Je pryč*“. Po smrti matky se pro něj hra stala nesmírně důležitou. Za prvé o ní často mluvil s matkou a vyprávěl jí o ní, když už byla velmi slabá a nemocná. Za druhé měl doma pocit, že nesmí překážet. Záhy postihla rodinu další tragédie, zemřeli babička i dědeček z matčiny strany, pravděpodobně v důsledku emočního vypětí ze smrti dcery.

První vztah

Vztah považuje za důležitý mezník ve svém životě po smrti mámy. Komentuje jej takto: „*Ve skutečnosti to byla první hezká věc, co se stala od doby, co mamka umřela.*“ Potkali se na střední škole, Laie zaujala na první pohled. Byla prvačka, a ve škole byla teprve několik dní. Zpětně si uvědomuje, že máma a přítelkyně si byly opravdu hodně vzhledově podobné. Říká, že to byl asi hlavní důvod, proč ji někde pozval. Hrál v té době i 80 hodin týdně. Mezi seznámením a začátkem vztahu se doba hry nijak nesnížila. Občas se ale těšil na schůzku, říká, že míval radost a cítil se velmi dobře. Chodit spolu začali o měsíc později. V době, kdy se s dívkou potkali, byl do hry obvykle silně ponořen a kromě školy nikam jinam nechodil. Někdy nedošel ani do školy. Potkali se na podzim, když dívka do školy nastoupila. Ačkoliv popisuje vztah jako skvělý, udává, že stejně nedokázal ovládat své pocity, bylo mu pořád smutno a podivně, což jej překvapilo. Dívka byla matce hodně

podobná – měla stejně jako ona hnědé delší vlasy, byla docela vysoká a měla podobné rysy ve tváři.

O smrti matky a tom, co předcházelo, mluvil hodně. Doma s tátou toto téma otevřít vůbec nemohl, protože otec mu jasně řekl, že nechce vzpomínat na dobu, kdy byla jeho žena nemocná. Pokud vzpomínal, pak spíše na období před svatbou, na společné dovolené, zážitky, koncerty, rodinná setkání. Málokdy ale mluvil o době po narození Laie, ačkoliv jeho žena byla zdravá ještě dalších 9 let. To mohlo Laie velmi znejistovat, velmi dlouho si myslel, že maminka onemocněla mnohem dříve, ale teprve v devíti letech se to dozvěděl, ale jeho okolí říká, že opravdu onemocněla až tehdy. Nebyl se ztrátou matky a situací doma vůbec vyrovnaný. Otec ani nevlastní matka o partnerce nevěděli.

Pro partnerku to bylo velmi obtížné téma. Lai popisuje, že přítelkyně byla mladší než on a s tématem si vlastně vůbec nevěděla rady. Lai o tom mluvil často, ona sama nikdy, nebyla ani na pohřbu. Její prarodiče žili a těšili se dobrému zdraví. Nevěděla, jak reagovat, a často Laiovi říkala, že je příliš morbidní. Nedokázali mluvit o tom, co navzájem potřebují, respektive si Lai nevzpomíná, že by mu někdy něco takového řekla. Nemluvili ani o budoucnosti.

Flow mělo ve vztahu velký význam a vliv. Lai se ve hře ztrácel. Zažíval příjemné emoce, hra jej bavila, dávala mu možnosti, které neměl v reálném světě. Dokázal takto strávit několik hodin, někdy přišel ze školy, zapnul počítač, a jak dlouho hraje, si uvědomil třeba až po půlnoci. Občasně ale v této době do školy vůbec ráno neodešel, přivstal si, aby hrál, a poté nebyl schopen vnímat čas. Někdy dorazil později, například na třetí hodinu, někdy vůbec.

Jako klad popisuje, že díky hře unikl od svých negativních emocí, a tak s nimi nezatěžoval partnerku. Hru jako vhodnou volbu pro tento efekt měl ověřenou již z doby matčiny nemoci. Pokračoval ve hraní. Myslí si také, že mu hra pomáhala, aby moc k přítelkyni nepřilnul a nevydělil ji. Hra pro něj byla radost, bavila jej, pomáhala mu uklidnit se, zvládat emoce. Bránila mu příliš se utápět v myšlenkách. Myslí si, že partnerka na tom nic moc dobrého neviděla, protože nerozuměla tomu, jak se cítí.

Pro ni byla hra důvodem, proč se často nevidali, proč jí nezavolal, zapomínal na ni, nevěnoval se jí. Prvních několik týdnů se snažil, ale poté přestal, protože si nemyslel, že je to důležité. Sam říká, že ztratil opatrnost. Často si stěžovala, že partner žádné z jejích

kamarádek nehraje tolik. Kvůli nezájmu pocíťovanému partnerkou se začali asi po třech měsících hádat. Bylo to někdy kolem vánoc. Dívka chtěla přítele představit doma, protože její rodiče byly poměrně striktní a neradi viděli, že chodí ven s klukem, kterého neznají. Lai se tomu docela bránil. Přišlo mu to moc brzy, navíc nevěděl, co od takové návštěvy očekávat. Určitě nechtěl, aby si dívka myslela, že pak dovede domů on ji, to zatím vůbec neplánoval. Přítelkyni opravdu vadilo hraní stále více. V podstatě kromě výše zmíněných prvních pár týdnů vztahu, myslí si, že to byly tak dva měsíce, měla hra stěžejní roli. Vztah skončil po 8 měsících.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou bylo v této době znatelné. Lai trávil hrou mnoho hodin denně, hrál přes den a někdy v noci. Občasně hrál do noci a poté nedokázal vstát a odejít do školy. Koníčky z dětství už dávno neměl, ty se pomalu vytrácely již po smrti matky. Nové si nehledal, byl ve hře spokojený a chtěl v ní být nejlepší. Přítelkyni zpočátku přišlo zvláštní, že jiné koníčky nemá, ale Lai jí řekl, že když se chce něčemu věnovat pořádně, další věci by jej rozptylovaly. K zaujetí také přispíval pocit plynutí ve hře. Partnerka byla znepokojená tím, jak se do hry noří, jak často hraje. Někdy jej přistihla, jak přemýšlí o hře, když spolu trávili čas, a moc se jí to nelíbilo. Lai se někdy vymluvil na nevolnost a odešel ze schůzky dříve, aby mohl hrát, ale myslí si, že nikdy neprokoukla proč, protože kdyby ano, asi by dle jeho názoru udělala „*virvál*“.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Lai si není úplně jistý, zda příznaky odvykacího stavu měl nebo ne. Udává určité stavy, kdy mu nebylo dobře, ale vzpomíná si na ně také v dětství, když se doma dělo něco nepříznivého. Jde o slabé chvění na hrudi doprovázené pocitem stažení hrdla, lehkými mžitkami. Cítil se unavený, jakoby bez chuti k životu. Někdy měl pocit náhlého vzednutí vzteku, které se zdálo velmi silné, rychle přicházelo a rychle odcházelo. Nevzpomíná si, že by bylo vázáno na specifické situace. Velmi se tehdy bál, aby se vztek neprojevil, když bude s přítelkyní. Nechtěl působit jako agresor, aby z něj neměla strach. Na počátku každé schůzky měl stažené hrdlo a podivně mu bilo srdce. Raději by odešel a hrál.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her
V době vztahu již tolerance nerostla. Lai hrával asi 80 hodin týdně. Tolerance rostla především v době posledního stádia matčiny nemoci a brzy po jejím úmrtí a doba hry v té době byla víceméně ustálená. Hra mu zabírala prakticky veškerý volný čas, spal kvůli ní méně, zanedbával školu. Díky tomu věnoval partnerce poměrně málo času, ač chodili do stejné školy a měli podobný rozvrh. Obvykle se vídali 2x týdně, z toho jednou obvykle v pátek nebo o víkendu. Lai preferoval pátek po škole, aby měl celou sobotu a neděli volnou na hru. Pokud se měli sejít v tyto dny, občas zapomínal.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her
Dobu hry se pokoušel omezit, ale nedařilo se mu to. Pokud jeden den hrál méně, „*dohrával se*“ (výraz použitý respondentem) druhý den. Že nedokáže přestat hrát, zjistil již před prvním vztahem, ale nepřikládal tomu význam, prostě jen neměl jinou výplň volného času. Nyní se ale vyděsil, protože partnerku měl rád a přesto nedokázal ze hry odejít ani kontrolovat svoje chování tak, jak by chtěl. Začal přemýšlet, proč to tak je. Myslel si, že je to kvůli stresu ze školy. Snažil se vymyslet, jak by mohl své chování omezit, našel si na internetu několik taktik, ale postupně všechny selhaly - vytahoval počítač ze zásuvky, když nechtěl hrát, nastavil si minutku nebo budík, aby jej vyrušila, požádal přítelkyni, aby mu zavolala v určité době, řekl matce, že má jít na schůzku, aby pro něj přišla do pokoje. Na partnerku tyto pokusy přímo nedopadaly, pokud nebyly spojeny se schůzkami s ní. Lai se někdy pokoušel schválně naplánovat schůzku tak, aby jej to donutilo hrát méně, a pak byl nervózní. Přítelkyni se vymlouval ze schůzek nebo odcházel dříve.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy
Hra vytlačila velkou část koníčků již předtím. Partnerka byla unavená tím, že nemá jiné koníčky nežli hru, spolu sdíleli hlavně sledování seriálů, o kterých si následně hodně povídali. V jednu chvíli dokonce sledování seriálů převládlo nad dobou hraní hry. Když ale shlédl všechny série a popovídali si o nich, Laie přestaly zajímat. Hrál také několik her s tematikou těchto seriálů, ale nevyhovovalo mu, že jsou tyto hry offline. Postrádaly pro něj svět a hloubku. Jejich svět mu přišel příliš jednostranný, málo interaktivní, nevtahoval jej do děje. Několikrát jej s sebou vzala na fotbal, její bratr hrál zájmově. Fotbal se Laiovi nelíbil vůbec.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným. Ve hře pokračoval, i když hrozilo, že bude nucen opakovat třetí ročník na střední škole. Na reparáty se chystal nedbale, většinu toho léta strávil hraním. Přítelkyně byla šokovaná. Považovala jeho chování za nezodpovědné, bála se, aby reparát zvládl. Občas se kvůli tomu pohádali, několikrát mu odřekla schůzku, aby mu poskytla více prostoru na učení, ale on ho promarnil hraním. Když se jej pak zeptala, zapíral. Někdy měla tendence jej vyzkoušet z učiva, které měl mít probrané. Když se ukázalo, že nedokáže zodpovědět ani základní otázky z učiva, podezřívala jej. Snažil se argumentovat tím, že se mu informace špatně pamatují, ale to se jí nezdálo pravděpodobné.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu. Lhal otci, nevlastní matce, spolužákům, lidem v okolí i přítelkyni. Lhal jí také o škole a prospěchu, a to ačkoliv se jej na to nikdy sama nezeptala. Někdy nepřišel do školy a pak si vymýšlel důvody proč. Co se týká záškoláctví, otec na syna nestačil. Nechtěl mu vyhrožovat, protože si uvědomoval, že ztráta matky je tragická zkušenost, snažil se jej spíše respektovat, povzbuzovat, aby do školy docházel. Když se jej Lai, už na vysoké škole zeptal, proč mu to dovolil, řekl mu otec, že nechtěl ztratit ještě jej, když už ztratil mámu. Měl prý také obavy, že kdyby věc nahlásil, dostal by se jakožto otec samoživitel do hledáček úřadů.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady. Hraní hry bylo od počátku motivováno hlavně únikem z reality. I 4 roky po smrti matky cítil silné úzkosti. Lai říká, že od doby, kdy se dozvěděl o matčině nemoci, se již nikdy necítil ve svém životě dobře.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu. Hra ovlivnila školu a možnosti jejího dokončení. Narušovala rovněž vztah s partnerkou. Díky tomu, že po škole chtěl hrát, nechodil se spolužáky po škole ven.

Druhý vztah

Druhou přítelkyni si našel v 19 letech, když se odstěhoval na kolej. Potkali se ve městě na studentském seznamovacím večírku, kde byla jako zástupce studentů z vyšších ročníků. Zpočátku byli přátelé, oba byli ve městě noví a hledali kamarády, se kterými by mohli trávit volný čas a také víkendy. Lai nechtěl příliš jezdit domů, doufal, že mu vysoká

škola pomůže zapomenout. Vztah byl pro Laie důležitý. Viděl jej spolu s novým bydlením, odstěhováním a školou jako další část nového začátku. Těšil se, že odchod z domu, kde matka zemřela, bude konečným přestřížením pásky, a také doufal, že díky tomu by mohl přestat zcela hrát. V době, kdy spolu ještě nebydleli, věděla přítelkyně, že hry hraje. Nepovažovala to za nic zvláštního, protože i její bratr hry hrál a dokonce více, než jí Lai v té době přiznával. Po roce se sestěhovali. Byl to nápad přítelkyně, již odcházela spolubydlící s přítelkyní z bytu a uvolnil se tam velký pokoj. On sám z toho nebyl nijak nadšený, ale nedalo se nic dělat. Nevzpomíná si, že by předtím někdy mluvili o společném bydlení, neměl tu potřebu. Přítelkyně totiž pokoj zamluvila a dala mu klíč k svátku. Přestěhoval se z koleje. Otec byl z takové zprávy nadšený. Po sestěhování vypadalo vše zpočátku dobře. Lai neměl noční můry, studoval. Hry hrával po návratu ze školy, ale také během přednášek. Přítelkyně nevěděla, jaký je reálný rozsah hraní, protože většina se odehrávala během doby, kdy nebyli spolu a kdy ani nepředpokládala, že by hrál. Po sestěhování se do vztahu postupně vkrádala deziluze a nespokojenost.

Flow v tomto vztahu nebylo tak výrazné. Lai se především do hry nemohl vůbec ponořit, protože hrával mimo domov a neměl tam dostatečný komfort. Laiovi to bylo nepohodlné, protože nemohl projevit své emoce, křičet na celou posluchárnu, krotit se i při stisknutí kláves, aby v posluchárně nerušil, a celkově to vypadalo, jako by si psal mimořádně podrobné zápisy. Asi po měsíci začala partnerka projevovat různé důvody nespokojenosti – Lai jí s ničím moc nepomáhal. Po takovém začátku soužití si myslel, že se věci urovnají. Žít s partnerkou mu ale bylo nepříjemné. Říká, že si připadal jako pod neustálým dozorem. Neměl klid.

Kvůli hře se začali hádat a hašteřit. Někdy měl dojem, že jde jen o žert, a pak se pohádali více. Tyto situace se opakovaly a gradovaly, zvláště pokud partnerka projevila zájem, aby někam společně šli, něco vyzkoušeli. Chtěla poznávat město, protože dosud na to kvůli studiu neměla čas, ale nyní to bylo o něco lepší. Laiovi se do toho nechtělo. Byl s ní rád, ale chodit po městě považoval za zbytečnost. V kavárnách sedět a povídat si nechtěl, obchody nesnášel. Necítil se dobře, ani když vybírali společně zařízení do nového bytu. Partnerka si to velice užívala, ale jej moc nezajímalo, jak budou barevně ladit věci, přišlo mu to jedno a nikdy o tom nepřemýšlel.

Partnerce také vadilo, že se nijak nepodílí na plánování a zařizování. On uznává, že jí schválil všechno, protože mu bylo jedno, jestli budou potahy na židlích ladit s utěrkami a

povlečením. Říká: „*Zasáhl bych jedině, kdyby to bylo všechno růžové s kočkama nebo jednorožcema, ale ono to vypadalo hezky, decentně. Bylo to dost modré, a to já mám rád. Modrá mě uklidňuje. Taky okrová a šedá, neměl jsem moc k tomu co říct.*“ Vyloženě kladné dopady hra neměla žádné. Na rozdíl od prvního vztahu si nemyslí, že by díky hře lépe zvládal negativní pocity, ale měl dojem, že spíše další negace způsobuje. Nedokázal však přestat, kontrolovat dobu hry.

Někdy s ní šel do divadla nebo do kina, ale ošival se. Těšil se, až to skončí, bylo mu líto investovaných peněz, a moc jej to nezaujalo. Partnerka se podílela na pořádání dvou festivalů a chtěla jej zapojit. Říká, že jí nedokázal přispět jediným dobrým podnětem nebo myšlenkou, protože v té době jej kultura moc nezajímala. Často na něj křičela, že takto žít nechce. On zase namítal, že ho přece zná už přes rok a mohla tušit, jaký je. Krátce před rozchodem měl pocit, že se situace zlepšila, hádky utichly, o hře nepadlo nejméně měsíc ani slovo. Proto jej nakonec překvapilo, když jednoho dne na něj doma čekala. Zpočátku netušil, co se děje, bál se, zda se něco nestalo jejímu otci, který byl tehdy těžce nemocný. Lai se rozhodl odejít zpátky na kolej. Byla to jistota, neměl moc sílu hledat jiné bydlení, protože byl situací zaskočen. Do té chvíle měl za to, že se vztah vyvíjí docela dobře. Důvodem rozchodu byla neschopnost sdílet společně domácnost, oba podleli deziluzi. Projevily se dříve skryté věci.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Po odstěhování se na kolej několik dní jen hrál a hrál. Odstěhoval se týden před začátkem školy, původně se chtěl s novým městem dobře seznámit, protože není rád v cizím prostředí. Chtěl si město pořádně projít, zorientovat se, zjistit, kde se co nachází, projít si cestu do školy. První den zvažoval, zda do školy jít nebo ne. Chtěl přestěhování jako nový začátek, a přitom již první týden hrál více, než by býval hrál doma. Do školy se proto vypravil, ale nestíhal. Navíc ve stresu neodhadl trasu a vydal se úplně opačným směrem. První přednášku tedy nestíhl. Seznamovací večírek byl dalšího dne a Laiovi se tam původně příliš nechtělo. Vzpomněl si na tzv. bažant'ák ve škole, o kterém říká, že byl naprosto nechutný a děsný. Nakonec ale šel, protože otec na něj naléhal. Vzpomíná si, že mu tenkrát doslova řekl: „*Musíš zase žít, já už žiju, teď musíš i ty.*“ Vlastně ani neví, jak se dal s dívkou do řeči, oba už měli něco vypito. Vyměnili si čísla. Znovu se setkali asi

za týden, šli do města. Během toho týdne se snažil chodit do školy a hrál asi 6 hodin denně. Než spolu začali žít, nebyl dopad zaujetí hrou na vztah výrazný. Vídali se docela málo, protože oba studovali. Při společných schůzkách na hru myslel, ale ona mu často vyprávěla o škole. Pak ale dodal, že zapomněl, že jsou spolu tři měsíce. Donesla mu čokoládu a on byl zaskočen, co se děje. Trochu jej to vylekalo, ale ne nadlouho. Hlavní potíže se zaujetím hrou ale nastaly až po sestěhování. Záležitosti kolem nového bydlení, jeho zařizování jej vůbec nezajímaly.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

V době po odchodu na vysokou školu doba hry různě kolísala. Především mu ale přinášela stále méně pozitivních emocí. Stávalo se, že chtěl hru opustit, ale nedařilo se mu to. Na koleji se cítil svobodný a měl pocit, že může udělat cokoli. Neměl však ze hry takový prožitek jako dříve, někdy měl problém cítit jakékoliv emoce spojené se hrou. Cítil také úzkost, když hrál, ačkoli věděl, že by se měl věnovat učení. Po sestěhování se do společného bydlení měl potřebu hrát hru, ale času se mu nedostávalo.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her
Hraní se v době tohoto vztahu zcela vymklo jeho kontrole, protože se odstěhoval. Pokoušel se o kontrolované hraní. Vyzkoušel několik metod. Někdy oddaloval dobu počátku hry, protože věděl, že má problém odejít. Hrával během přednášek a v noci. Vztah to ovlivňovalo až po sestěhování. Partnerka se snažila vymýšlet společný program, nebyla nikterak extrovertní, ale občas chtěla zajít na procházku, za kulturou nebo posedět s přáteli. Někdy jej také zvala do svého bytu. Měla ráda deskové hry a asi tak jednou do měsíce pořádala herní večery pro své známé. Pro Laie to bylo utrpení. V té době nemohl hrát hru už od odpoledne, protože partnerka pekla a chystala byt. Několikrát mu řekla, aby také pozval své přátele a známé, že by byla větší party a na hry to bude ještě lepší. Mohou třeba vytvořit týmy. Lai se styděl říci, že nemá přátele, kteří by mu byli tak blízcí, aby si je pozval do bytu, a proto obvykle říkal, že mají jiný program. Partnerka tím byla velmi znepokojena. Několikrát se jej zeptala, zdali vůbec dokáže někdy přestat hrát, ale on to bral spíše jako výčitku než regulérní argument.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy
Jiné koníčky než hru neměl už nějakou dobu. Po rozchodu s první partnerkou přestal sledovat také seriály, na které se dříve díval. Utíkaly mu epizody, pak celé série a přišlo mu náročné, se opět zorientovat. Naděje vkládal do přestěhování a nového bydlení. Na

počátku se mu skutečně povedlo dobu hry trochu omezit a věnovat se také jiným aktivitám. Proto partnerka neměla podezření. Situace se razantně změnila po sestěhování, kdy již spolu nevyráželi tak často ven, hodně se zdržovali v bytě. Činnosti, které vykonával mimo hru, považuje spíše za nutné zlo než koníčky.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným Vztah byl hrou zasažen po sestěhování, ale i přes citelné poškození se Lai nepokusil dobu hraní nikterak omezit. Kalkuloval s tím, že přítelkyně mu nebude nic vyčítat, její bratr, který byl 3 roky mladší než Lai, hrál také. Možná to byl problém, protože jak sám říká, počítal s tím, že je zvyklá. Potíže vznikaly v té době ve vztahu, ve škole, částečně také s primární rodinou. Veškeré potíže pak vnímal jako další negativní pocity a emoce, které znovu dopadaly na vztah a někdy zvyšovaly jeho potřebu hrát.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislost s rozsahem hraní her po internetu Lhal tátovi, přítelkyni a spolužákům. Lhal o době hry, její intenzitě, zpočátku přítelkyni o hrách neřekl nic výjimečného. Zmínil se jí prý, že to je jeho koníček, ale snažil se dělat, jako by to byla spíše okrajová činnost, a vyjádření vetkal do úplně jiného vyjádření. Partnerka to přešla. Říká ale, že i kdyby ji to zaujalo, moc by nemluvil. Nakonec se minimálně u ní lži provalily a ona byla velice nešťastná.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady

Hraní hry bylo používáno k úniku stejně jako v jeho předchozím životě. Navíc se srovnával s novou situací – vysoká škola, stěhování, opuštění otce, později sestěhování s partnerkou. Bylo toho na něj moc, byť sám říká, že události to byly vlastně pozitivní. Partnerce jeho úniky vadily, protože je nechápala. Nevěděla, proč to dělá ani jak dlouho to bude trvat. Jeho chování pro ni bylo nevyzpytatelné. Pokud jej vyrušila ze hry předčasně, křičel na ni. Pak se do hry vrátil, protože mu vadilo vyrušení a hádky v něm vyvolaly jen další negativní emoce. Popisuje, že často se při tom cítil konfrontovaný s vlastní představou o tom, jak by měl vztah vypadat a co by měl znamenat. Každá další hádka jej jen utvrzovala v tom, že to tak nevypadá, a unikal.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Na vztah toto nemělo primárně dopad, ale na zbytek Laiova života ano. Partnerka se jeho studiem neznepokojovala, pouze občasně říkala, že jestli dostuduje při tom, jak hraje,

bude to v podstatě zázrak. Lai tyto poznámky vyloženě nesnáší, protože sám od sebe z toho měl strach. Říká, že pociťoval v této oblasti od partnerky jen malou podporu. Po sestěhování se hra stala vážným ohrožením.

Aktuální vztahová situace

Po rozpadu druhého vztahu se cítil velmi zklamaný. Chce se zaměřit na dokončení školy a následně najít stálého zaměstnání. Teprve pak by rád řešil vlastní bydlení, případně vztahy. Nyní se mu poměrně daří vybalancovat školní povinnosti, zaměstnání na částečný úvazek a hraní hry. Přítelkyni by musel dle svých slov věnovat pozornost, čas i peníze. Vztah by nyní z jeho pohledu dosaženou rovnováhu narušil, vzhledem k tomu, že ani neví, jestli v místě, kde studoval, zůstane po ukončení školy. Aktuálně žije na koleji. Snaží se nehrát denně a říká, že obvykle se mu podaří nehrát jeden den v týdnu, výjimečně pak dva. Celkově doba hry činí 45 až 50 hodin za týden. Lai doufá, že jednou by mu mohl pomoci dobrý vztah se ženou ve snížení doby hraní tím, že mu pomůže vyrovnat se se ztrátou mámy. Udává, že v tuto chvíli vlastně ani nemá důvod skončit - školu už asi nějak dokončí, práci v oboru mu nabídli na místě, kde dnes brigádnicí.

Ve druhém ročníku vysoké školy se mu narodila nevlastní sestra a o rok později nevlastní bratr. On sám se stavěl k těmto událostem víceméně negativně. Myslí si, že jeho otec už není v takové kondici, aby měl dvě malé děti. Říká k tomu: „*Když se sourozenci narodili bylo mu už ke 45. Takže když půjdou na výšku jako já, tak mu bude 65, když začnou, a 70, když skončí. To je bláznovství.*“ Do péče o ně se nikterak nezapojuje.

Protože Lai žije již jistou dobu sám nebo spíše nenavázal vážný vztah, podívejme se na to, jak vypadá aktuální situace v možnostech navazování vztahu a symptomy poruchy hraní internetových her. Lai je hrami zaujat, o hrách hodně přemýšlí, zabývá se jimi a těší se. Zároveň se snaží dokončit svá studia, píše diplomovou práci. Často usedá k počítači s tímto záměrem, ale stává se, že každý druhý pokus se promění ve hru. Někdy napíše část, poté si dá přestávku, ponoří se do hry a k práci se již nevrátí. Má pocit, že do půlky května, kdy má práci odevzdat, nemá šanci ji napsat. Nedokáže se donutit k četbě literatury. Místo toho hraje hru. Sám říká, že i bez vztahu je náročné vše sladit dokupy, aby byly věci v rovnováze. Pokud má více školních povinností a nemůže hrát, obvykle omezí spíše spánek.

Odvykací stav po odejmutí hry se projevuje jako třes, bolesti hlavy a neklid. Pokud se pokouší od hraní podstoupit, má silné záchvaty úzkosti, tepe mu silně srdce. Projevuje

se především poté, když je hra odejmuta neplánovaně. Kvůli studiu má naplánované pauzy, přestávky. Pokud musí něco nutně udělat, jde hned po výuce do knihovny. Problémem je, že v době Covidu do školy v podstatě nedochází a studuje doma.

Doba hry se v současné době nezvyšuje ani nesnižuje a není ani nejvyšší v Laiově hráčské historii. Brání mu také psaní diplomové práce, dokončování studia. Sám říká, že se bojí, co bude po tom, až tohle skončí. Vnímá povinnosti jako brzdu, která jej drží. Domnívá se, že práce nebude mít takový efekt jako studium, protože jej ve studiu, stejně jako ve hře motivuje dokončení úkolů. Ale v mnoha pracích vidí spíše to, že věci nejsou úkolové, ale dlouhodobé, špatně se dělí na menší celky.

Tolerance v současné době neroste, alespoň co do počtu odehraných hodin, ale Lai pociťuje čím dál méně pozitiv plynoucích ze současné doby hraní. Je pro něj krajně obtížné hru kontrolovat a ne vždy se mu to daří. To mu způsobuje velké spektrum potíží - málo komunikuje s otcem, často zanedbává své přátele, které postupně ztrácí. Někdy nedochází na předepsané hodiny nebo se nepřipojuje k online výuce. Diplomovou práci píše s krajním sebezapřením.

Otci často lže o hře. Stejně tak několika dalším členům rodiny, svým přátelům a kamarádům. Dříve hodně odříkal slíbené schůzky a akce, tak se stalo, že dnes jej nikdo už nikam nezve, protože slíbil, že přijde, ale dorazil málokdy. Nemá pocit, že by mu to vadilo. Pro Laie je únik hlavním motivátorem hry. Říká, že důvodů má hodně - bojí se, zda dokončí školy, toho, jak bude žít potom, zda si bude moci dovolit vlastní bydlení. Uniká také od pocitů, že se mu rozpadly vztahy, a vnitřního tlaku. Chtěl by brzy založit rodinu.

Potíže mu činí především úzkosti a deprese, někdy je rozladěn zcela bezdůvodně. Popisuje dny, které nesnáší. Asi jedenkrát do měsíce má den, kdy se probudí s pocitem, že vše je špatně. Obvykle se jej snaží zaspát nebo celý strávit ve hře. Pokud tomu tak není, je neklidný, má velmi špatnou náladu, která se promítá i do jeho chování k dalším lidem. Od doby onemocnění matky také trpí nočními můrami.

8.8.1. Rozbor

Ústředním tématem, které Lai v rozhovoru probírá a vztahuje k hrám i partnerství, jsou roky z dětství, kdy jeho matka těžce onemocněla a nemoci podlehla. Smrt maminky je traumatem, na základě kterého budeme vykládat celý následující děj. Nicméně už celá situace kolem nemoci matky byla dlouhodobě traumatizující. Také dospělost pojímá Lai z hlediska ztráty blízkého člověka jako období, ve kterém již člověk ví, že smrt je neměnná. To by však znamenalo, že dává počátek dospělosti do mnohem dřívější doby než ostatní respondenti. Dítě si smrt uvědomuje již na počátku školní docházky, kolem 6. roku života (Kübler-Rossová, 2012). Někdy bývá popisováno, že ji dokáže vnímat ještě dříve, ale chápe ji jako jistou formu dlouhého spánku (Loučka & Vančura, 2011). Lai přišel o matku později, až ve 13 letech. Jde o velmi citlivé období ve vývoji člověka, kdy dochází k výrazným změnám psychologickým i fyzickým a do vývoje v tu chvíli zasáhlo trauma. Kircaburn et al. (2019) uvedli ve své studii dětské trauma jako jeden z možných kořenů poruchy hraní internetových her v pozdějším věku.

Žaloudíková (2011) uvádí, že pubescent ve věku 13 let již chápe smrt stejně jako dospělý. Nicméně hrozba úmrtí člena rodiny se pravděpodobně vznášela ve vzduchu delší dobu. Vě věku mezi 9 až 11 lety dochází ke kognitivnímu obratu a smrt začíná být chápána jako konečná, univerzální a nevyhnutelná.

V tomto rozboru budu s pojmem trauma zacházet tak, jak jej popsal Kalsched ve své knize Vnitřní svět traumatu (2011), jako prožitek, který způsobuje nesnesitelnou vnitřní bolest. Nesnesitelná znamená, že přesahuje možnosti obranných mechanismů. Jung také uvádí, že trauma se zobrazuje po vytěsnění ve snech. To přesně odpovídá situaci Laie, kterého od dětství sužují noční můry a děsy. Trpěl jimi již za matčina života, když byla nemocná, a po smrti gradovaly. Traumatizace bývá popisována i u uživatelů látkových substancí. Lai však sáhl po něčem, co bylo dostupné a co již měl k dispozici - počítačové hry. Navíc měl již vyzkoušeno během matčina života, že mu pomáhají zvládat negativní emoce a poskytují úlevu. Hrál od devíti let a počátek hraní spojuje s výrazným zhoršením matčina stavu. Zdá se tedy, že mohlo jít o únik ze situace, kterou nebyl schopen plně zpracovat nebo byla bolestivá. Dolehl na něj nepochopitelný svět dospělých.

Zajímavější je ale reakce rodiny, která v podstatě nebyla žádná nebo spíše povzbuzující. Hru považovali za dobrou možnost trávení času. Rodina se těžce srovnává s umíráním

svého člena, většina členů byla zaměřená sama na sebe a na umírající ženu. Považovali za dobré to, že Lai má něco, kam může uniknout. V jejich očích mohla být hra prvkem, který chránil jeho dětskou nevinnost. Nevíme ani nic o tom, že by za Laiem přišel někdo z příbuzných, o situaci si s ním promluvil, neměl, s kým by řešil své pocity. Máma umírala doma. Na jednu stranu za ní mohl kdykoliv přijít, povídat si s ní, na druhou stranu taková situace je obtížná i pro dospělé osoby, které se ale mohou samy obrátit o pomoc na některou z linek důvěry, psychology, svou sociální síť, pokud jsou věřící, tak i na církev. Mají větší sociální ukotvení a tím více možností získání podpory než dítě ve věku devět až 13 let. Možná rodina nechtěla Laie vystavovat stresu předčasně, možná si nevěděli rady, jak vůbec o tématu mluvit. Sami mohli být ve fázi popření či smlouvání, tedy pro ně mohlo být nemyslitelné, aby mluvili o přicházející smrti své milované osoby, protože sami nebyli ochotni tuto skutečnost připustit. Teoreticky mohli také doufat v zázrak, záchranu v poslední chvíli. Pochopitelně, pokud sami nebyli schopni si připustit, jaký je stav a předpokládaný vývoj, nemohli takovou informaci nikterak předat Laiovi.

Hra byla v tomto období jasně únikovou strategií, která poskytovala příjemné pocity. Kromě toho se však objevuje také vyjádření onnipotentní kontroly, která bývá přiřazována nižšímu vývojovému stupni. Lai měl ve hře totiž kontrolu nad svým Avatarem a jeho zdravím. Někdy schválně zohavoval a později uzdravoval svého Avatara, zkoušel, co všechno vydrží, když zemřel, později jej oživoval. Lai se takto asi snažil vypořádat s tím, že matčin stav se zhoršuje, byť na úrovni projekce vůči své vlastní postavě. Toto chování mohlo být také zdrojem naděje nebo úniku. Nemyslím si, že by si Lai myslel, že dokáže matku zachránit stejně jako Avatara. Spíše to byla možnost, která v jakémsi jiném, jemu blízkém, světě existovala.

Dále se zdá, jako by na Laie byla kladena další zodpovědnost. Rodina mu v dobré víře říkala, že by měl být oporou pro bratra a tátu. Už tak Lai balancoval na hraně mezi dětskou a pubescentní rolí, nyní je mu okolím ukládáno, aby se dokázal postarat o zbytek rodiny. Opouští tedy dětskou roli alespoň v tomto slova smyslu. Je na něj kladen nárok, který ve svém věku a se svými prostředky nemá šanci zvládnout a ani by nemělo být očekáváno, že jej zvládne. Je to úkol, který patří do vyšší vývojové fáze, mladé dospělosti, ve které se nachází nyní. Těžká ztráta by však neměla znamenat konec dětství, dítě by mělo zůstat dítětem, pokud je to alespoň trochu možné. Ve 13 nemusel být rozumný, potřeboval prožít

přechod od dětství do puberty a následně pubertu. Zdá se ale, že rodina byla v tu dobu natolik křehká, že si to nemohl dovolit.

Dalším upevňujícím podnětem je pozitivní vazba od matky vůči hře. Mamince hry ukazoval, mluvil s ní o nich. Popisuje velmi racionálně proč - do hry mohla máma za ním, i když byla upoutána na lůžku, na fotbalové hřiště za kamarády ne. Herní svět se tedy stal náhradou běžného prostředí, ve kterém by trávil čas s matkou, kdyby byla zdravá. Pro oba byl přístupný, Lai navíc sloužil jako průvodce a učitel tohoto světa, čímž se role vůči matce obrátila a on vystupoval jako dospělý, který provází dítě určitým světem, zkušeností. Pro Laie byla hra možností, jak udržet svůj svět. Matka zemřela, a Lai byl šokován. Podle Kübler-Rossové (2012) se Lai opět ocitá na počátku. Její smrt nepopírá, ale je paralyzován tím, že skutečně zemřela. Do hry opět uniká, ale zároveň pro něj je i způsobem truchlení. Dudová (2013) uvádí, že dítě většinou truchlí stejným způsobem jako jeho rodina.

Zlom nastává, když matka zemře. Trauma se prohlubuje. Nicméně Lai možná mohl cítit také chvilkovou úlevu, když dlouhou dobu viděl, že matka strádá. Byl ale zároveň šokován, protože do té chvíle doufal, že matka se nakonec uzdraví stejně jako postava ve hře. Říká, že maminky neumírají. To může být opět postoj vývojově mladšího jedince. Jeho zkušenost jej navíc v tu chvíli vydělila od ostatního světa a stala se jeho specifickou žitou realitou, o které neměl s kým mluvit. Nebylo to téma pro diskuzi s kamarády či spolužáky. Dnes bych například doporučovala některý z programů pro truchlící děti. Například poradna Vigvam poskytuje jednou měsíčně podpůrné skupiny pro děti v délce dvou hodin. Existuje také Dětské krizové centrum v Praze. Pokud je problém dlouhodobý, je vhodné navštívit rovněž rodinného terapeuta. V ostatních krajích je náročnější sehnat vhodnou terapii, pomoci může například dětský psycholog.

Pokud Lai cítil zpočátku úlevu, mohly se později dostavit výčitky z těchto pocitů. Cítit úlevu po ukončení dlouhodobé negativní emoční zkušenosti může být ale přirozené. Smrt se stala mezníkem, od kterého se mohl začít vypořádávat s minulostí - svou rolí, matčinou nemocí, jejím odchodem, stavem rodiny.

Brzy smrt přichází do rodiny znovu a hned dvakrát, umírají matčini rodiče. Pro Laie to mohlo vypadat, že odchází vlastně jedna polovina rodiny, navíc ti prarodiče, kteří jej s matkou poutali. Prarodiče pravděpodobně zemřeli žalem, protože Lai si nevzpomíná, že

by byli závažně nemocní. Dodává ale, že přes matčinu nemoc by si možná ani nevšiml. Další úmrtí opět destabilizují rodinu, protože otec ztrácí zdroje podpory, hlídání a péče, a také otevírají opět téma ztráty. Nicméně sám řekl, že tato úmrtí chápal mnohem lépe - prarodiče byli staří. To mu však nepomohlo pochopit smrt matky, protože kromě toho, že byli pryč nenacházel nic, co by tyto ztráty měly podobné. Najednou otec zůstal na péči o syny sám. O jeho rodičích nemáme žádné informace.

Rodinná situace tedy prošla hned dvojím vývojem v relativně krátkém období několika měsíců.

Nyní udělejme stříh. Laiovi je 17, studuje střední školu a hraje asi 80 hodin týdně. Můžeme polemizovat, co se do té doby dělo v jeho životě, protože říká, že navázání vztahu byla první opravdu hezká věc od smrti mámy.

Doba hry byla vysoká, podobala se současnému stavu respondenta Alexe. Udává, že přítelkyně byla hodně podobná mámě. Lai mohl podvědomě hledat nějakou projekci, otisk. Nebo možná vnímal hlavně ty znaky, které by potenciální partnerku a matku připodobnil. Na základě snahy potlačit negativní pocity, které během let nabyly, a zvýšené doby hry měl Lai obtíže ve škole. Vztah sice popisuje jako skvělý, hezký, pozitivní, ale na chování vůči hře nemá vliv. Do Laiova života se opět více vrací téma smrti matky, protože jej má s kým sdílet. Pro partnerku byla tato situace velmi obtížná - Laie měla ráda, chtěla mu pomoci, ale sama žádný podobný zážitek neměla. Říká, že předtím nemohl o tématu mluvit. Možná měl strach, že může poškodit otce, případně mohlo být toto téma zcela zapovězeno. Otec spíše vzpomínal na dobu před svatbou a narozením Laie. Ostatně, ukazuje se, že Lai byl dlouhou dobu zmaten a domníval se, že matka onemocněla dříve, než si zapamatoval. Nevíme proč otec nemluvil o Laiově dětství a jejich rodinném životě v prvních devíti letech.

Pro Laie mohlo být zraňující, když přítelkyně nazvala jeho opakovaná vyprávění o nemoci a smrti matky jako morbidní, nicméně zkusme také chápat její pohled, kdy partner, se kterým navázala vztah teprve před nedávnem, často opakuje výpovědi a vzpomínky na dobu těžké nemoci matky. V podstatě neměla k tématu co říci, pravděpodobně ani nevěděla, jak správně zareagovat, mohla se cítit nekomfortně. Kromě toho také mohla mít pocit, že Lai od ní něco očekává, například nějaké řešení, které ona neměla. Téma umírání a smrti obecně nebývá ve společnosti příliš otevíráno a

diskutováno, byť v posledních letech díky některým platformám dochází ke změně. V partnerce ale vidíme také ženu, která nedokáže říct citlivě dost. Možná ale citlivé řečení nestačilo, pokud se Lai točil v těchto myšlenkách.

V době prvního vztahu byla hra pro Laiův život opravdu výrazným prvkem, který mu přinášel pozitivní emoce. Zároveň ale způsobila problémy ve škole. Popisuje hned několik případů, kdy do školy nedošel. Otec byl nešťastný, ale nedokázal zasáhnout, protože nechtěl syna ztratit a měl velké obavy, že jej zraní.

Kromě toho se v prvním vztahu projevil také výrazný prvek strachu z opuštění, který opět může souviset se ztrátou matky. Hra mu pomáhala udržovat distanci mezi ním a přítelkyní. Lai se mohl také bát jakéhosi pohlcení vztahem a partnerkou, což by pro něj mohlo být devastační. Odchod partnerky by byl ale devastační rovněž, a hra se mu zdála jako přijatelnější varianta. Můžeme také spekulovat, pokud Lai uvedl, že mu hra bránila topit se v myšlenkách, co by se stalo, kdyby si něco takového dovolil, čeho se bál. Mohly by být vzpomínky na matku příliš trýznivé? Nebo se mohlo stát, že by vzpomínka byla roztržštěná a spojená s určitými hrůznými, děsivými obrazy? Napadá mne spojitost s románem Connolyho (2008), kdy chlapec přibližně ve věku Laie také ztratí matku, navíc za podobných okolností. Tento chlapec si pak lehá pod postel, představuje si, jaké to je být zavřený v rakvi. Obává se toho, že den před pohřbem nechali matku samotnou, uloženou v márnici. Lai nic takového nezmínil a je dost možné, že takové obrazy by byly vytlačeny do nevědomí.

Z pohledu Laie tedy byla hra v té době důležitá a potřebná pro život. Jeho pohled se však střetává s optikou partnerky, která byla z hraní nešťastná. Cítila se opuštěná, zanedbávaná. Pro Laie byl vztah na počátku impulsem, aby se pokusil omezit hru, ale později to přestal pokládat za důležité pro vztah. Nevíme, na základě čeho k takové myšlence dospěl. Napadá mne hned několik hypotéz - za prvé, dobu hry snížil tak neznatelně, že vlastně partnerka neměla šanci nic zpozorovat, ale pro něj šlo o náročný úkon, za druhé se možná vztah vyvíjel dobře i s hraním. Pak ale ztratil opatrnost a partnerka si začala stěžovat na zanedbávání a vztah srovnávat se vztahy svých přátel. Jde o docela přirozenou lidskou reakci, kdy dívka hledala nějaký referenční rámec pro jí neznámou situaci a obrátila se do svých sociálních kontaktů. Nemáme ani zdůvodnění, proč se Lai bránil tomu, aby jej dívka představila doma. Možná se mohl bát, zda neřekla rodičům něco o jeho hraní? Hra zde nakonec byla hlavním důvodem ukončení vztahu.

Zajímavý je také použitý termín „*dohrávat se*“ - Lai tak označuje fakt, že pokud některý ze dnů hrál přece jen méně, měl tendence dohnat to další dny.

Nyní se podrobně podíváme na dopad jednotlivých symptomů poruchy na tento vztah. Ještě před prvním vztahem zjistil, že není schopen přestat hrát a kontrolovat svou dobu strávenou ve hře, ale nedělalo mu to moc starostí. Zaujetí hrou bylo opravdu znatelné, až takové, že nedokázal například odejít do školy. Přítelkyně o rozsahu problému ale nevěděla, měla pouze informaci o tom, že nemá jiné zájmy, ale to Lai obešel racionalizací, kdy svedl zaujetí hrou v podstatě na puntičkářství a perfekcionismus. Proti tomuto argumentu neprotestovala. Ostatně, protestovala by, kdyby jí tohle řekl fotbalista o fotbale?

U odvykacího stavu jsme učinili otazník, protože negativní emoce při odchodu ze hry nemusely být způsobeny pouze tímto úkonem, ale také projevy traumatu. Ani únava a nechut' k životu nejsou nikterak specifické a především druhý symptom bych připisovala na vrub spíše traumatu nežli závislosti.

Výrazná je rovněž složka vzteku, kterou můžeme kromě odejmutí hry připisovat také projevu potlačených emocí, které v tu chvíli nemají již být čím zastírány. Tomu by nasvědčoval fakt, že vztek není ohraničen specifickými situacemi. Vztek chápe Lai jako poškozující, a proto se projevuje ve velmi krátkých, rychlých výbuších, které se snaží rychle dostat pod kontrolu. Tím, že není vztek vázán na specifické situace, kromě odnětí hry, je z pohledu vztahu problematický. Lai sám se obával, že by mohl ublížit přítelkyni. Proto ze schůzek v případě, že něco podobného cítil, odcházel. Z jeho pohledu chápu jako logické, že se nepokoušel tyto situace příliš vysvětlovat. Pociťoval jako problematickou nemožnost přerušit hru až do chvíle partnerství, protože nevěděl, co jiného by dělal. Měl dívku rád, najednou tu byl někdo, koho jeho hra poškozovala. Je zajímavé, že v tu chvíli dokázal mobilizovat své zdroje a jednat velmi racionálně a pragmaticky - našel různé techniky a zkoušel je. Možná by bylo účinnější, kdyby se partnerce svěřil a tím získal podporu pro své konání, takto zůstává osamocen.

O čem ale byla partnerka informována od počátku, byla absence jiných koníčků než hry. Nejdříve ji to překvapilo, později dokázali najít něco společného - sledování seriálů. Ty se staly hlavním konverzačním tématem, v této epizodě převládlo něco jiného nad hrami a bylo to pro ně oba společné. Problém byl v tom, že jakmile se dodívali, Laie přestal

seriál zajímat a jeho myšlenky se opět upínaly ke hře. Seriály totiž nesaturovaly jeho potřebu. Byly výplní času, ale nereagovaly na to, co bylo stěžejní.

Další epizoda, která partnerku šokovala, byla neschopnost hru opustit ve chvíli, kdy Laiovi reálně hrozilo opakování ročníku ve škole. Dokonce převzala v tu chvíli odpovědnost na sebe a snažila se jej k učení donutit. Tím ve vztahu vznikla silná nerovnováha, kdy partnerka vstupovala do role rodiče. Možná ale tím, že byla matce podobná, mohl být tento pocit Laiovi nakonec příjemný. Se hrou se rovněž pojilo záškoláctví. To samo o sobě je považováno za rizikové chování.

Udělejme si tedy přehled o tom, co se dělo v tomto období. Otec na syna netlačil, protože považoval ztrátu za tragickou a měl strach, že ztratí i jej. Lai chodil za školu, jeho výsledky byly mizerné, málem musel opakovat ročník. Opuštění a strach z něj se v příběhu projevuje také u Laie, ale směrem k partnerce. Na počátku hru krátce opustil. Hra byla únikem od reality a úzkostí. Nedokázal to změnit ani vztah, byť popisován superlativy. Dále bylo zakázáno o dětství a matce doma mluvit. Když tak činil před partnerkou, nevěděla si s vyprávěním rady.

Nyní se podívejme na druhý vztah. Je spojen s pocitem nového začátku - Lai odchází od rodiny, na kolej, do cizího města. Je to další změna, která se v jeho životě navršila. Zdá se také, že se Lai rozhodl, že se pokusí žít jinak - šel na studentský, seznamovací večírek, dal se do řeči s neznámou dívkou, pozval ji na schůzku. Snažil se nehrát, nicméně úplně hrát nepřestal. Dalším důležitým aspektem odchodu na kolej je příhoda s otcem, kdy na něj naléhá: „*Musíš zase žít, já už žiju, teď musíš i ty.*“ Otec měl v té době již partnerku. Synovo hraní chápal docela dobře jako únik před smrtí matky, před nutností se s tou situací srovnat. Mohl se Lai bát, že by otce přílišné rozveselení ranilo, když ztratil ženu? Mohl být Lai v té době veselý nebo se očekávalo truchlení? Nyní se však dostává do situace, kdy je rodinná situace stabilizovaná.

Druhý vztah se první rok vyvíjí dobře. První zaskřípání přišlo ve chvíli, kdy partnerka ve svém nadšení zamluvila pokoj v bytě, aby mohli žít spolu. Možná podvědomě tušil, že ve společném bydlení již nepůjde hru tajit nebo ji bude muset omezit, možná se na společné žití necítil. Možná jej jen překvapilo chování partnerky. S tím souvisí následující fakt, že doma pak již necítil dostatečný komfort a hrát nemohl. Partnerka začala být se společným bydlením nespokojená už velmi brzy - zde mne napadlo, zda nebyla snaha o společné

bydlení motivována pokusem o stabilizaci vztahu nebo jeho náhlou změnu. Ukázalo se, že to fungovat nebude.

V tomto vztahu je pak důležité, že Lai, ačkoliv sám měl zkušenost s těžkou nemocí matky, pravděpodobně nedokázal být oporou přítelkyni, která v tu dobu prožívala těžkou nemoc otce. Mohl to být další okamžik, který otevíral rány z minulosti, a také věc, před kterou unikál.

Ještě před začátkem vztahu hra opět zhatila plány. Lai se odstěhoval dříve, aby měl čas na aklimatizaci v novém městě, ale ve skutečnosti celou dobu jen hrál. Dokonce zvažoval, zda vůbec půjde první den do školy, a nakonec přišel pozdě. S přítelkyní se potkali na studentském uvítacím večírku pro první ročníky. Dokázal ji oslovit, pravděpodobně díky tomu, že oba byli lehce opilí. Ztratil zábrany a ostych.

Přítelkyně se rozhodla dát mu netradiční dárek a domluvila společné bydlení, o čemž mu předem neřekla. Očekávala asi nadšenější reakce. Jak jí asi bylo? A jak ji to napadlo, když dle Laie do té doby nikdy o takové možnosti nemluvili? Pro Laie mohlo jít však pouze o šok, protože nedávno se stěhoval poprvé a nebyl na takovou změnu připraven. Uvažuji, jak probíhala ve vztahu komunikace o těchto tématech. Možná spolu vůbec o společném bydlení nemluvili.

Zajímavé je, že k navázání vztahu došlo zrovna v době, kdy se hraní zcela vymykalo kontrole. Důvod obojího (navázání vztahu i zvyšování času hry) se zdá jasný - nabytí svobody. Nicméně Lai se pokoušel získat kontrolu zpět a zkoušel nejrůznější metody. To si vykládám tak, že Lai si na základě předchozích zkušeností byl vědom, že nadměrnou dobou hry by o svobodu a možnost rozhodování přišel. Následuje poměrně podrobný popis toho, co Lai zkoušel - první metodou bylo odkládání začátku hry, protože měl potíže ze hry odejít. Druhou metodou bylo přesunutí doby hry do přednášek a doby, kdy není s partnerkou. To se ukázalo jako neefektivní, protože to dopadalo na školu a spánek.

Dalším zajímavým ukazatelem je vnímání bydlení. Pro Laie byl byt jeho územím, ve kterém nechtěl ani své přátele. Nechtěl se ve svém bydlení nikterak omezovat. Pokud měli přijít přítelčini přátelé, znamenalo to pro něj automaticky, že se bude muset omezit.

Porovnejme nyní dopady jednotlivých okruhů kritérií diagnostiky poruchy hraní internetových her na Laiovy vztahy. Nikdy se nepokoušel omezovat hru z důvodu

navázání vztahu. Motivy bývaly jiné, byť předpokládal, že na partnerství, ať současné či budoucí, by to mělo dobrý vliv.

V prvním vztahu bylo zaujetí hrou na počátku vyšší. Když byl na střední škole, přišla partnerka již do předem určené situace – Lai hrál hry a hrál je hodně. Nijak se s tím netajil a bylo na ní, jestli a jak to přijme. Ačkoliv vztah Lai popisoval jako skvělý, neměl dopad na zaujetí hrou. Na rozdíl od počátku druhého vztahu neměl Lai ambice, aby vztah ovlivnil hraní a využil vztah jako motivaci k oslabení závislosti na hře. Hru považoval za skvělou a přičítal jí více pozitivních dopadů na život než v druhém vztahu. Nyní je zaujetí hrou opět výrazné a opět narušuje školní povinnosti. Může to souviset se stresovou situací, Lai píše diplomovou práci, kterou má brzy odevzdávat.

Změnil se také kontext – v době prvního vztahu žil s nevlastní matkou a tátou, v době druhého vztahu byl čerstvě osamostatněný. Vysokou školu bral jako nový začátek a k tomu počítal i vztah. Nakonec se však v obou vztazích vyskytuje společný aspekt sociální izolace, byť v rozdílné podobě - první partnerka pocítovala jeho zaujetí hrou, ačkoliv společně nesdíleli domácnost, druhá partnerka tyto jevy začala vnímat až po Laiově nastěhování.

Tolerance v době žádného ze vztahů nerostla, maxima dosáhla před navázáním prvního vztahu, ale oscilovala a kolísala. Čas strávený hraním ovlivňoval Laiovy časové možnosti ke schůzkám - v prvním vztahu ale přece jen výrazněji. Postupně se vytratil aspekt radosti ze hry, což bývá obvyklé i u látkových závislostí, kdy postupem času přestane látka přinášet pozitivní efekty a chování je udržováno negativní zpětnou vazbou – snaha zabránit abstinenčním symptomům, v tomto případě negativním emocím, silným vzpomínkám na matku. Pozitivní dopady hry na život obecně se snížily.

První vztah měl na symptom vymizení koníčků pozitivní dopady - některé zájmy se obnovily, především sledování seriálů, které dokonce v jednu chvíli převládly nad dobou hry. Tím se vztah mohl na chvíli upevnit, protože partneři společně sdíleli aktivitu, sdíleli určitý svět, mohli si o něm povídat. Dokonce vyzkoušel hry s tematikou těchto seriálů, ale byly všechny v offline módu a jemu chyběla interakce s hráči, tvorba a vývoj Avatara. Tyto hry jej vytáhnout nedokázaly. Naopak ve druhém vztahu již jiné koníčky neměl a vše, co vykonával mimo hru, považoval za nutné životní zlo. V období mezi prvním a

druhým vztahem tedy došlo k naprosto výraznému přehodnocení optiky a velkému nárůstu potíží s ovládním času hry. Nyní jiné koníčky nemá.

Negativní dopady hry se projevovaly ve třech oblastech – rodina, partnerství, škola. Na konci třetího ročníku střední školy mu hrozil reparát a případné opakování ročníku. Situace vznikla kombinací dlouhého hraní a poruch soustředění a negativně se podepsala hlavně na vztahu s partnerkou.

Výrazný posun nastal v oblasti neúspěšných pokusů o snižování doby hry. Již v prvním vztahu se o to pokoušel. Dokázal však hru omezit jen krátkodobě, na několik hodin nebo do druhého dne. V době druhého vztahu však nebyl schopen již ani tohoto omezení. V prvním vztahu ještě fungoval koncept dohrávání hry, kdy jeden den byl schopen krátkého omezení, nicméně ne vždy. Někdy odcházel ze schůzek dříve. V druhém vztahu se již vytrácí jakákoliv kontrola a Laiovi se ji nedaří získat zpátky ani žádnou z dříve fungujících metod. Přesto se však dopady projevily až po sestěhování. Nepomohl ani přístup partnerky, která se aktivně pokoušela vymýšlet program. Nestávalo se, že by v době, kdy by nehrál, neměl naplánované jiné aktivity, jenže jej nedokázaly upoutat. V současné době mu hra vadí především z důvodu dokončování studií – nedokáže se plně věnovat úkolům a závěrečným pracím, ale pořád je ještě vnímá jako brzdu od hraní, což bylo rozebráno výše.

Lai si není jistý, kdy a do jaké míry byly negativní symptomy ještě příznaky odvykacího stavu a kdy šlo spíše o projev nějaké emoční tísně. Vzpomíná si totiž od dětství na stavy úzkosti. V době prvního vztahu ale také míval často silný vztek, který nebyl vázán na konkrétní typ situace, a není si ani jistý, zda byl spojen s odvykacím stavem.

Společnými znaky tedy jsou: lež v partnerství, negativní dopad na vzdělávání, únik od vlastních emocí. Je zajímavé, že zde si obě dívky dělaly starosti o Laiovo vzdělávání a prospěch ve škole, možná více než jeho otec.

Nyní je pro Laie stěžejní udržet křehký systém kooperace školy, práce a hry. Vše ostatní by bylo narušující. Od ukončení posledního vztahu dokázal vyčlenit jeden den v týdnu, ve kterém hry nehraje. Daří se mu to však jen díky tomu, že dopoledne a část odpoledne tráví ve škole, zbytek až do pozdního večera v práci a vrací se pozdě.

Od počátku hraní je hra saturací potřeb. Pomáhá odnímat negativní emoce, dodat pozitivní odezvy. Tento koncept můžeme pokládat za jistou formu sebemedikace. Jednou

z potřeb je také útek od reality, skutečnosti a vlastních pocitů. Některé jeho emoce jako úzkosti a deprese mohou být způsobeny traumatem.

Podívejme se ještě na aktuální situaci v kontextu rodiny. Nyní je situace jiná v tom, že Lai má dva nevlastní malé sourozence. Nemá k nim žádný vztah, pouze považuje tátu za blázna, protože se bude muset starat o malé děti ještě dlouho. Tátovi o hře lže a myslí si, že nic neví. Nechce mu přidělovat starosti.

Rozbor tohoto případu bych ráda ukončila krátkou úvahou, která se vztahuje k případné léčbě poruchy hraní internetových her. Pro řešení případu by bylo klíčové, aby Lai mohl otevřeně mluvit o smrti své matky a toto téma vnitřně zpracoval. Doba úmrtí je také dobou Laiova částečného vývojového zamrznutí. Nemoc a úmrtí matky jsou jakýmsi leitmotivem, který prochází dalšími zkušenostmi Laie. Propisuje se do jeho chápání vztahů, do hry, do pojetí dospělosti.

8.9. Mathias, 24 let

Vztahová historie
Počítačové hry začal Mathias hrát již v první třídě základní školy, rodiče jeho hraní moc nekontrolovali. Ve 13 letech začal hrát hry typu MMORPG (Massively-Multiplayer Online Role Playing Games). První vztah navázal v 15 letech. Hra figurovala jako výplň volného času a vztah neovlivňovala, nejevila znaky problémového či závislostního chování. Vztah se rozpadl záhy a brzy navázal vztah s další dívkou. Celkem navázal takto 3 krátkodobé vztahy, hraní se v době jejich trvání neměnilo. Před třemi lety navázal krátký vztah s mužem, který označuje jako velmi šťastný. Neměl však odvalu ke coming outu, přítele tajil. Ten začal po roce vztahu na Mathiase naléhat, aby jej představil rodičům, chtěli se také sestěhovat. Mathias nechtěl, rodiče o jeho sexuální orientaci neví dodnes. Nakonec Mathias vztah ukončil, měl strach z prozrazení. Teprve po posledním vztahu, který skončil před 2 lety, se začala doba strávená ve hře prudce zvyšovat, a přibližně poslední rok a půl vykazovalo chování znaky závislosti. Během této doby se nepokusil navázat žádný vztah s ženou ani mužem, snažil se především pracovat a upevnit svou pozici v práci.

Subjektivní vnímání dospělosti
Mathias spojuje svou dospělost se specifickým momentem: „*Já považuji za moment, kdy jsem se stal dospělým, svůj coming out. Tedy to, že jsem byl schopný sám sobě říct, že jsem gay a nepřemýšlet u toho hned na sebevraždu.*“ Poté svůj pohled trochu zevšeobecnil - dospělost považuje za dobu, kdy už je člověk sám sobě schopen kriticky přiznat, jaký je, a přijmout to. Znat své silné a slabé stránky, mít nějaké směřování a být s tím spokojený a vyrovnaný. Pro Mathiase nejsou tak významné normativní milníky jako dokončení školy, bydlení, práce, ale sebezpřijetí, sebezpochopení.

Představy o dobrém vztahu
Mathias by byl rád, kdyby potkal normálního kluka, který bude mít podobné zájmy jako on. Byl by raději, kdyby počítačové hry nehrál, a neměl se světem počítačů nic moc společného, aby jej to také nelákalo. Myslí si, že ve spokojeném vztahu by asi ani neměl tendence nijak moc hrát. Hra by v jeho životě figurovala asi tak jako v prvním vztahu. Nechce úplně přestat hrát, protože jej baví ten svět.

Říká, že k tomu je ale potřeba, aby byl vůbec schopen říct okolí o své orientaci, aby nebylo překvapené. Považuje to trochu za nespravedlivé, protože rodina automaticky očekává, že dovede domů přítelkyni. O jeho vztazích s dívkami věděli, tudíž se domnívají, že jej ženy přitahují.

Herní chování do doby prvního vztahu
Hry hrál od dětství. Jako malý měl omezený přístup k počítači, matka mu kupovala vzdělávací hry. Vzpomíná si jmenovitě na titul Tomíkovy narozeniny. Hru měl omezenou na jednu hodinu denně, o víkendu na dvě. Jiné hry se v té době ani nepokoušel hrát, měl strach, že by mu máma zakázala počítač úplně, kdyby na to přišla. Poté postupně začal hrát další hry. Matka se pokoušela dále čas ve hře omezovat, ale již neměla tolik času a Mathias na ni často nebral moc ohledy. K online hrám se dostal ve 13 letech - World of Warcraft. Herní svět si zamiloval, vnímal jej jako občasnou relaxaci. Později hrál také různé bitevní strategie, například World of Tanks. Střídal offline a online hry. Zaregistroval se do hry League of Legends.

První vztah
První vztah navázal s kamarádkou v 15 letech krátce po začátku studia na střední škole. Znali se již nějakou dobu, tehdy je seznámila společná kamarádka, která zároveň byla Mathiasovou spolužačkou na základní škole. Byla to iniciativa spolužaččiny kamarádky – jednoho dne za ním přišla a svěřila se mu, že pravděpodobně cítí něco více než přátelství. Mathias byl zaskočen, on sám nic takového necítil. Byl rád, že o něj nějaká dívka projevila zájem. Jeho kamarádům se líbila, měla dlouhé vlasy, byla drobná, měla jiskřivě modré oči. Cítil pak i pýchu, že si vybrala zrovna jej. Nicméně pocit lásky, zamilování, odevzdání se či poblouznění tak, jak mu o nich vyprávěli jeho přátelé, nepřišel. Na začátku si myslel, že je prostě pouze příliš šokovaný tím, jak rychle se věci udály.

Byl si nejistý, vzpomíná si, že většinu posunů ve vztahu iniciovala přítelkyně. Z polibku neměl nic, necítil potřebu na ni sahat. Choval se k ní víceméně spíše zdvořile než vřele, měl ji rád jako sestru. Přítelkyně byla dle jeho slov spokojená – brával ji na vycházky, pomáhal do kabátu, nenechal ji nosit těžké věci a všeobecně se snažil chovat jako gentleman. Vzpomíná si, že byla nadšená, když si všiml, že má novou sukni. S náznakem úsměvu vzpomíná na dobu, kdy seděl u počítače a snažil se nějak zjistit, co by se od něj asi tak nějak očekávalo. Partnerka o hrách věděla, občas se na ně zeptala. Dal jí pár knížek

inspirovaných různými herními sériemi. Přečetla je, několikrát si o nich povídali. Samotné hry se jí docela líbily. Hodně sledovali filmy, nejen nejnovější kousky, ale také starší, polozapomenuté.

Hrál asi 3x týdně, celkově trávil ve hře asi 8 hodin. Hrával převážně na podzim a v zimě, na jaře a v létě tolik ne. To se neměnilo už několik let. Neměl problém hru opustit, někdy nehrál celé týdny, než se ke hře vrátil, pokud měl zajímavější činnosti - například tréninky v bojových sportech, soustředění, soutěže. Chtěl mít co nejlepší výsledky, ale hry se úplně vzdát nedokázal. Nestávalo se však, že by kvůli rozehranému souboji neodešel na trénink nebo na schůzku s přítelkyní.

Poté, asi 2 měsíce po začátku vztahu, začal mít pocit, že je uvězněn. Ve vztahu nebyl šťastný. Dělal vše, co si myslel, že by dělat měl, ale emoce nepřicházely. I partnerka k němu byla pozorná a milá, snažila se mu nechávat dostatek prostoru na tréninky, zajímala se o jeho zápasy. Říká, že na první pohled to muselo vypadat velmi idylicky. Zároveň měl ale pocit, že je uvězněn. Měl pocit, jako by mu někdo svíral celé tělo v silném, nepříjemném pevném stisku. Někdy tento pocit trval celé dny, než polevil.

Hra se v té době stala únikem, protože pocity jej sužovaly vytrvale. Nemohl pořádně spát, bylo mu divně. Někdy se bál, zda nezačíná šilet nebo nemá nějakou duševní poruchu. Při hraní však tyto emoce odplouly, mizely. Cítil pak radost, pohodu a celkově mu bylo lépe. Efekt po hře však přetrvával pouze krátkou dobu, mluví spíše o desítkách minut. Když hrál, byl v tu chvíli zaujatý, ale na hru mimo čas v ní strávený nemyslel. Občas si o hrách všeobecně povídali s přáteli. Hrával online i offline hry, offline měl rád, protože měly jasný konec, zatímco v online hře se mu líbil vývoj. Nepozoroval rozdíl v tom, že by online nebo offline hry pomáhaly emoce překonávat v jiné kvalitě. Doba hry se lehce zvýšila, asi na 12 hodin týdně, partnerka pravděpodobně tuto změnu vůbec nepostřehla, protože hrál vždy o hodinku více večer.

Z pohledu partnerky neměla hra na vztah pozitivní ani negativní dopady, Mathias si ale myslí, že díky hře dokázal být po celou dobu slušný, zdvořilý a gentleman. Frustraci z pocitu uvěznění a negativních emocí totiž vybíjí právě ve hře. Negativní dopady si taktéž neuvědomuje. Chodili spolu jen velmi krátce, několik měsíců. Důvodem rozchodu nebyly negativní dopady hry na vztah, ale Mathiasův naprostý odpor k pokračování vztahu.

Rozešli se v přátelském duchu a dodnes se občasně scházejí a komunikují spolu přes sociální síť. Dívka se již provdala a čeká dítě. Dělají si společně srandu z toho, že Mathias bude strýčkem.

Symptomy závislostní poruchy a dopad na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou bylo na běžné úrovni, když hrál, bavila jej, ale jakmile hru opustil, nepřemýšlel o ní. Občas se na hru těšil, ale říká, že to bylo stejné, jako kdyby se těšil v sobotu na výlet nebo na kriket. Žádné speciální emoce hru nedoprovázely. Na vztah nemělo zaujetí hrou dopad.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her

Nevzpomíná si na žádné příznaky odvykacího stavu, když v té době hru nehrál. Někdy nehrál celý týden a neměl pocit, že by mu hra chyběla.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her

Hru přerušil, kdykoliv chtěl. Odcházel nerad, akorát pokud měl rozehranou nějakou misi důležitou pro tým, ale říká, že to byla prostě pořád jenom hra a nic jiného. Svět venku byl pro něj důležitější.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

Kromě hry měl mnoho zájmů, kterým se aktivně věnoval. V tomto období nevedla hra k jejich ztrátě.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným

Nehrál nadměrně a neměl žádné potíže se hraním spojené.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislost s rozsahem hraní her po internetu

O hře nikomu nelhal. Rodiče věděli, že hru hraje, partnerka také. Věděli, jak často hraje, jaké hry. Někdy je rodičům ukazoval, především otce zajímaly, protože pracuje jako grafik a designer. Matka již hry nekontrolovala.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady
Hru využíval ke zvládnání negativních pocitů a emocí. Unikl do ní, když se necítil dobře ve svém okolí nebo se svými myšlenkami. Většinou se jednalo o velmi krátké, několikahodinové epizody, kdy se cítil lépe.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu. Hra nic neohrožovala, neměla na vztah negativní dopady.

Druhý a třetí vztah

Další vztahy se snažil navazovat různě - přes přátele, oslovením na akcích, několika přátelům řekl, že hledá partnerku, zda by se mezi jejich kamarádkami nenašla nějaká aktuálně nezadaná. Obvykle oslovoval dívky, které mu připadaly méně sebevědomé, a zároveň se mu vizuálně alespoň trochu líbily – neměly moc dlouhé vlasy, líčení pokud možno žádné nebo decentní.

Tyto vztahy popisoval Mathias pouze okrajově. Na koníčky těch dvou dívek si konkrétně vůbec nevzpomíná. Vzpomínky mu splývají s první dívkou a není si vůbec jistý. Jejich podobu si také vybavuje jen velmi matně. Vztahy navázal, protože chtěl vyzkoušet, zda nebyl problém pouze ve špatné volbě první partnerky. V té době stále více a více zvažoval, zda věci nemohou být jinak. Říká, že když mu poprvé vytanula myšlenka, zda není „*problém spíše ve mně než v těch holkách*“, nejdříve se vyděsil. Byl zmatený. Myšlenky se mu různě míchaly, ale tato se opakovala. Vyvolávala v něm hroznou úzkost a strach, což komentuje takto: „*Nechtěl jsem být jiný. Hrozně moc jsem chtěl, aby to přestalo, abych si našel holku tak jako kamarádi a byl spokojený. Jenže to jsem udělal už 3x. Všechny byly milé, hodné a opravdu krásné. Fakt krásné holky.*“

Popisuje, že se cítil docela šťastný, akorát občas jej napadlo, že vše není úplně, jak má být. Své fantazie pokládá v té době za zmatené, nedomníval se, že by měly význam. Vztahy měly utvrdit jeho stejnost, zapadnutí. „*Měl jsem za to, že když budu s holkama chodit, žít s nima, že se to zlomí. V pubertě je přece normální, že je člověk trochu zmatený.*“ Stále se nedostavoval pocit poblouznění, zamilovanosti nebo fyzické přitažlivosti.

Mathias říká, že nechce tvrdit, že by mu na těchto vztazích nezáleželo - záleželo. I z dnešního pohledu je považuje za důležité proto, že si uvědomil, že ačkoliv navázal vztah se třemi zcela rozdílnými ženami, nedokázal být šťastný a uvědomil si díky tomu plně svou situaci. Tehdy však pro něj byly především matoucí a vyčerpávající. Unavovaly jej, protože od něho něco očekávaly. Partnerky věděly o tom, že hry hraje, ale nijak to neomezovalo vztah. Hrával po večerech, někdy o víkendech, pokud neměli domluvené společné plány.

Doba hry se od prvního vztahu nijak nezměnila, hrál stejně. Hra byla dál používána k úniku, ale pořád ještě byla také volnočasovou zábavou, koníčkem. Nevzpomíná si, že by se kvůli hře někdy pohádali, byla by mu vyčítána, či by měli neshody. Schůzky z důvodu hry nikdy nezrušil, byť občas by raději hrál, než aby někam šel. Většinu času spíše naslouchal tomu, co dívky vyprávěly, o sobě příliš nemluvil.

Když hrál, čas mu plynul rychle, ale říká, že vždycky jej nakonec něco vytrhlo a nedokázal hrát více než 3 hodiny v kuse, jinak jej bolely prsty a hlava. Soustředění začínalo opadat po dvou a půl hodinách.

Ačkoliv Mathias udává, že především během druhého vztahu s dívkou na téma vlastní homosexuality hodně myslel, nebylo to poprvé, tato myšlenka jej provázela již od 12 let. Vztahy s dívkami navázal, aby si je vyzkoušel. Doufal, že jakmile prožije vztah, myšlenky jej přejdou. Myslel si, že je jen zmatený tím vším. Stal se však opak. To jej vyděsilo. Udává, že především v době po třetím vztahu o tématu přemýšlel pořád. Stav popisuje takto: *„Často jsem seděl a přemýšlel, v noci jsem nemohl spát. Pořád se mi to v hlavě vracelo a mlelo. Pořád dokola. Každý den. Byly dny, kdy mi to bylo skoro jasné, a vlastně mi to přišlo až úlevné. Ty dny jsem se těšil, až jednou najdu odvahu, řeknu to všem, najdu si partnera... A pak zase dny, kdy jsme doufal, že to zmizí.“*

Symptomy závislostního chování a dopady na vztah

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)
Hra jej zajímala, bavila jej, ale ne neustále. O hře občasně přemýšlel, ale pokud nehrál, myšlenky se rychle vytratily.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her
Na nic takového si během těchto vztahů nevzpomíná. Necítil úzkost, když opustil hru, nebyl smutný, pokud nemohl hrát.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her

Čas potřebný k získání požitku ze hry se nezvyšoval, pocity se příliš neměnily, nepotřeboval hrát déle.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her
Občasně měl problém dobu hry kontrolovat, ale šlo o velmi krátké epizody. Jednalo se spíše o chvíle, kdy měl odejít, ale chtěl dohrát etapu, splnit úkol. Na vztahy to nemělo

dopad. Pokud měl jít za partnerkou, nikdy se neodvážil zpozdít. Nejde však o dostatečnou intenzitu symptomu a proto budeme symptom pro další účely započítávat jako negativní.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy. Hra neovlivňovala ostatní zájmy, spíše jej ovlivnily zájmy partnerek. Snažil se jim přizpůsobovat, aby se cítily komfortně.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným. Hra neměla prvky nadměrného hraní a nezpůsobovala potíže.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her po internetu. Nikomu ohledně hry a hraní nelhal.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady. Ano. Hraní hry bylo motivováno především snahou unikat od nepříjemných pocitů. Tyto pocity nebyly vyvolány partnerkami samotnými, ale obecně vztahy, které neplnily jeho očekávání. Cítil se nejistý, pronásledovaly jej představy vztahu s mužem. Míval často špatnou náladu a nechtěl, aby doléhala na dívky.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu. Ne.

Když již nedokázal sám sobě popírat své pocity, začal uvažovat o možnostech řešení. Popisuje období, kdy uvažoval o sebevraždě jako dobrém řešení, rozhodně lepším, než kdyby se měl někomu svěřit. Mathias se rovněž bál, jak by takovou informaci přijala rodina. Reagovala sice vždy dobře, pokud v televizi při sledování zpráv byla nastolena témata jako Prague Pride, adopce dětí či manželství u homosexuálních párů, nicméně si není zcela jistý, jaké to pro ně bude, když najednou se to bude dotýkat přímo jejich rodiny.

Čtvrtý vztah

Tento vztah považuje Mathias za stěžejní. Po vztazích s dívkami si dal inzerát na seznamku - velmi se bál prozrazení, proto neuvedl reálný věk ani bydliště. Vnímá podání inzerátu jako velký krok, ke kterému se těžce odhodlával. Sám spojuje tuto událost s dokončením školy, protože tak činil v době, kdy se cítil „na vrcholu“ - měl radost z úspěšně složených zkoušek, dokončení studia, nalezení nového pracovního místa a uvažoval, že by možná nebylo od věci zkusit se pohnout také v oblasti partnerských

vztahů. Říká, že to bylo takové: „*Kdy jindy než nyní.*“ V té době ještě doufal, že se ukáže, že i tato cesta je chybná. Chtěl si ověřit, že jeho fantazie a myšlenky jsou v podstatě zmatením z nevydařených vztahů, a že jakmile takový vztah s mužem zažije, zjistí, že se spletl.

Zároveň jeho emoce přetrvávaly již dlouho, v době podání inzerátu měl 22 let. Uvažoval o mužích mezi 20-30 lety. Neměl žádnou určitou představu o tom, jak by měl muž vypadat, jen chtěl, aby nebyl zženštilý, což komentoval: „*Přece bych po vztazích s holčkama nehledal někoho, kdo bude zase jako holka.*“ Na seznamce se mu ozval 25letý muž, se kterým si začali chatovat. Založil si falešný profil na sociálních sítích, aby neprozradil své jméno, ani další informace. Dobře si rozuměli, přišel mu zábavný, zajímavý a milý. Zajímal se o umění, kulturu, architekturu, design, jeden z těchto oborů měl i vystudován. Psali si často do pozdních nočních hodin.

Vyměnili si fotky, Mathiasovi se líbil. Popisuje jej jako hezkého muže s ostře řezanými rysy obličeje. Zároveň poprvé v životě měl pocit, že cítí zamilování. Asi po dvou týdnech psaní mu muž navrhl, zda by se nemohli setkat. Bydleli od sebe asi 50 kilometrů. Mathias se zpočátku zdráhal, zvědavost ale převládla. Měl však strach, a proto navrhl místo setkání ve městě, kde byl přesvědčený, že jej nikdo nezná. On sám tam byl v životě maximálně 3x. Při osobním setkání se cítil velmi uvolněně, muž na něj zapůsobil dobře. Byl galantní a zábavný. Mathias říká, že se k němu choval skutečně mile a přátelsky. Povídali si o sportu, dobrých barech v okolí i cestování. Na konci schůzky se políbili.

Mathias popisuje, že se cítil nesmírně šťastný a spokojený. Měl pocit, že si skutečně dobře rozumí. Muž chápal, že Mathias není v lehké situaci, a vyprávěl mu o svém coming outu, který rodiče zpočátku dobře nevzali, ale v době, kdy vztah navázali, již rodiče jeho orientaci akceptovali. Utěšoval jej, že i když zpočátku asi budou mít šok, nakonec se věci dají do pořádku. Vztah byl tak intenzivní, že Mathias hru skoro vůbec nehrál, ani na ni nemyslel. Když už hrál, nedokázal se do hry ponořit. Pokud hrál, hrával večer. Obvykle maximálně hodinku. Hra neměla na vztah žádné dopady – ani kladné, ani záporné. Byl naprosto šťastný.

Vztah se pro něj rychle stal velmi důležitou součástí života. Psali a volali si každý den, scházeli se, jak jim čas dovolil. Vídali se několikrát týdně, občasně u něj Mathias přespával. Většinu společného času trávili venku, chodili do klubů, přítel také hodně fotil.

Mathias byl nadšený jeho otevřeností, upřímností, komunikativností. Říká, že měl pocit, že jeho partner je takové sluníčko, vždycky měl dobrou náladu, pořád se usmíval, vymýšlel nové a nové věci. V klubech tančivali, často pili dost alkoholu. Život se mu konečně zdál skvělý. Měl pocit, že konečně je součástí světa, konečně našel svou identitu a někam patří. Podnikali výlety do okolí města, většinou na kolech. Vyrazili spolu na tři dny na vodu, muž často raftoval, Mathias si to vyzkoušel poprvé. Doma řekl, že jede na výlet s přáteli. Muž také často mluvil o tom, že by mohli společně časem žít. Oba spekovali o tom, že by se odstěhovali do nějakého většího města, kde by byli více anonymní.

Zároveň jej partner začal po určité době vztahu přemlouvát, aby více svůj vztah prezentovali, na což nebyl Mathias připraven. Partner byl docela aktivní na sociálních sítích, které patřily k jeho dennímu životu. Chtěl udělat pár fotografií Mathiase, ale také společných. Mathias nechtěl v tu chvíli otevřeně jít a říct, že je gay. Nevěděl ani, za jak dlouho toho bude schopný. Doufal, že jeho partner tyto obavy pochopí. Nějakou dobu chápal důvody, nicméně časem se často ptal, zda není za jeho zdrženlivostí něco jiného. Sám o vztahu řekl mnoha přátelům, rodině. Chtěl Mathiase rodině představit, myslel si, že je to velmi milý muž, který se bude rodičům líbit. Ani to však Mathias nechtěl. Zpětně říká, že by to bylo úplné utvrzení toho, kým je. Necítil se na to přijít do cizí rodiny s tím, že je gay. Doteď to skrýval a nyní by to pro tyto lidi byla prakticky první informace, kterou by o něm věděli. Partner měl coming out vyřešený již dávno, rodiče vše přijali dobře a poklidně, nebyl by prvním mužem, kterého by rodičům představil. Mathias se nakonec rozhodl vztah ukončit, aby nemusel partnera konfrontovat s rodinou. Vztah trval 13 měsíců.

V době vztahu hru vůbec nehrál, neměl ani příznaky odvykacího stavu. Hra neovlivnila komunikaci, spokojenost vztahu, zájmy. Neměla vůbec žádné dopady na vztah.

Aktuální vztahová situace

Po rozchodu s partnerem se začala doba hry rapidně zvyšovat. Dle svých slov chtěl Mathias utlumit emoce a vzpomínky. V současné době po vztahu touží, ale zároveň jej nechce navázat, dokud žije u rodičů. Doufá, že se mu brzy podaří sehnat dobře placené pracovní místo, aby se mohl přestěhovat a tím se od rodiny osamostatnit. Nynější práce mu umožňuje dobře žít, ale s placením hypotéky by byla situace náročnější. Chtěl by hru omezit, nebo ideálně zcela opustit, ale zatím se domnívá, že to není možné. Občas využívá

Tinder či jiné seznamovací aplikace, vyměňuje si s muži fotky, povídají si. Pokud však muž projeví zájem o osobní setkání, konverzaci ukončuje.

Život společně s rodiči a sourozenci označuje za velké omezení v možnosti navázat vztahy. Před rodinou úzkostlivě sexuální orientaci tají. Vše má pečlivě zaheslováno, maže historii počítače. Není si jistý, jak by rodina zareagovala. Nekomentují tyto události nikterak hanlivě či negativně. Většinou má pocit, že je přehlížejí, neprojevují o ně žádný zájem. U některých dalších členů širší rodiny se v tomto kontextu setkává také s negativními komentáři, ale nevidá se s nimi příliš často - konkrétně teta a strýc z matčiny strany. Ti však na rodinu nemají velký vliv.

Jeho herní postava je silně maskulinní, hraje za rasu obřích, lidských nehumanoidních tvorů s velkou silou. V současné době hraje týdně 40 až 50 hodin. Hraje každý den po práci. Někdy se pokouší ráno vstát dříve, jindy hraje do noci. O víkendech hrává více. Pracuje ve veřejné správě.

U Mathiase se začalo chování vůči hře měnit až po posledním prožitém vztahu. Proto uvádíme i další vývoj.

Zaujetí hraním her po internetu (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní)

Zaujetí hrou se rychle zvyšovalo. Zpočátku se do hraní nutil, aby nemyslel na předchozí vztah, minulého partnera, své pocity. Hru vnímal jako možný prostředek, jak vše dostat z hlavy a zůstat, jak sám říká: „*Ted' a tady*.“ Během několika týdnů však ke své spokojenosti začínal být hrou opravdu zaujatý. Souviselo to s pokroky, kterých dosahoval. Dostával těžší úkoly, na které se musel více soustředit, potřeboval více času, ale byly také lépe odměněny. Pokud nehraje, o hře hodně přemýšlí, ale ne trvale, často myslí na to, jaký úkol by asi mohl dostat, co by mohl udělat. Na hru se těší. Dokáže se soustředit na práci, pokud je to nutné. Především večer nedokáže najít jinou zábavu nežli hru, většinou ji opouští až pozdě v noci. Nyní je hrou plně zaujat, často o ní přemýšlí, těší se na hru, zabývá se jí. Pokud zrovna nehraje, je pro něj obtížné přemýšlet o jiných věcech a tématech, je to ústřední námět myšlenek.

Příznaky odvykacího stavu při odnětí internetových her
Pokud nemůže hrát, cítí se neklidný a nespůj. Bývá sklíčený, ulítávají mu myšlenky, má

problém se soustředit na jiné aktivity. Není si ale jistý, zda je to způsobeno jenom tím, že ze hry odejde, nebo celkově.

Tolerance – potřeba trávit více času hraním her
Doba hry se v posledním roce zněkolikanásobila. Přesto však necítí tak pozitivní emoce jako dříve. Trvá mu déle, než dosáhne kýženého efektu uvolnění a plynutí myšlenek, což bylo původním důvodem, proč začal po ukončení vztahu hrát více a více.

Neúspěšné pokusy kontrolovat svoji účast v internetovém hraní her
Není schopen účinně kontrolovat dobu strávenou ve hře. Vyzkoušel asi před půl rokem několik metod, které měly pomoci, ale pokud jej někdo vyloženě nechtyl za ruku nebo rameno, signál nevnímal. Dokázal vytěsnit budík, zvonění telefonu.

Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy
Zanedbává koníčky. Nevěnuje se již sportu, nečte. Pokud má opustit hru a věnovat se něčemu jinému, cítí úzkost, nepohodlí.

Pokračování v nadměrném hraní navzdory zjištěným problémům s tím spojeným
Ve hře pokračuje, ačkoliv jeho přátelé jsou znepokojeni. Způsobuje potíže v práci, není schopen se soustředit. Je občasně roztržitý. Někdy na něco zapomene. Již nějakou dobu se neviděl s kamarádkou a jejími dětmi, není schopen se sám přesvědčit k tomu, aby si dopředu naplánoval den, kdy nebude hrát.

Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislost s rozsahem hraní her po internetu
O hře lže rodině, kamarádům.

Hraní her po internetu je používáno k úniku nebo úlevě od špatné nálady
Negativní emoce jsou nyní způsobeny především vzpomínkami na partnera a společný čas. Před vzpomínkami se snaží uniknout, vytěsnit je z hlavy, nějak se zabavit a odvést pozornost. Děsí jej, že potvrzují jeho homosexuální orientaci. Špatnou náladu a úzkosti mívá často. Většinou v tu dobu jde hrát hru, pokud to situace jenom trochu umožňuje. Někdy se v práci omluví pro bolesti hlavy nebo jiné potíže a odchází dříve domů.

V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu
Po rozchodu s partnerem se krátkodobě do hry zcela ponořil. Vzal si týdenní dovolenou

v práci, aby si srovnal myšlenky, ale většinu z té doby hrál. V pondělí následujícího týdne přišel do práce pozdě, protože si neuvědomil, že jeho dovolená už vypršela. Říká, že šéf to tehdy vzal se smíchem, myslel si, že Mathias prožil týden po hospodách a barech. On dodává, že tak asi vypadal. Během týdne moc nespál, ani jednou se neholil, měl kruhy pod očima, byl bledý.

Rozhovor byl proveden před druhou vlnou pandemie koronaviru, je možné, že nyní hraje respondent více, ale bohužel se mi jej nepodařilo opětovně kontaktovat.

8.9.1. Rozbor

Mathiasův případ je devátým a zároveň posledním prezentovaným v této práci. Oproti předešlým je specifický ve dvou oblastech - za prvé, hra jako taková v podstatě do partnerství doposud nikterak nezasahovala. Za druhé, hraní získalo obraz závislostního chování teprve až po ukončení poslední vztahu. Jako prvotní motivace ke zvyšování doby hry se jeví únik od vlastních myšlenek a s nimi spojených negativních emocí. Podívejme se ale na příběh od počátku – co předcházelo aktuální situaci?

Hned v úvodu Mathias řekl, že počítačové hry hrál ještě dříve, než se naučil číst. Rodiče byli zodpovědní a kontrolovali synovu dobu hry strávenou na počítači. Hry mu kupovali, ale pokoušeli se vybírat vhodné tituly. Měli tedy dobrý přehled o tom, co jejich syn hraje a jak často. Mathias uvádí, že měl strach porušit nařízení ohledně her. Možná věděl, že by se matka hodně zlobila, možná šlo o jeho osobnostní nastavení. Malé dítě navíc potřebuje uznání od rodičů, a tento test hranic by mohl vést k jeho ztrátě. Mohl by teoreticky vést také ke ztrátě hry, protože mu mohla být odejmuta, zakázána. Bohužel nevíme nic o tom, jak matka reagovala na jiná porušení daných pravidel. To by nám do značné míry mohlo pomoci s dalšími úvahami o hře.

První myšlenky na odlišnou sexuální orientaci přicházely kolem 12. roku věku a předcházely počátku hraní online internetových her. Mluvíme o věkovém období, kdy často dochází k prvotnímu probuzení sexuality u pubescentů. Mathias ale říká, že celkově si odlišnou sexuální orientaci uvědomil mnohem později a neměl v té době pocit, že by něco bylo jinak. Pohled na děvčata měl podobný jako mnoho chlapců v tomto věku -

přišla mu trochu hloupá, nechápal moc neustálé hihňání a potřebu chodit všude spolu. Internetové hry typu MMORPG (Massively-Multiplayer Online Role Playing Games) začal hrát ve 13 letech. Nastává také zlom, rodiče o tom, že hraje internetové hry, nevěděli. To celkově zapadá do vývojového období, ve kterém k tomuto došlo, na počátku puberty. Pubescent se pokouší vytvořit svou identitu a počíná přepis identity z dítěte na dospělého jedince (Vágnerová, 2008). Lze uvažovat také o tom, zda nešlo o vyjádření pasivního odporu vůči autoritě rodičů, který rovněž spadá do tohoto období. Pasivního proto, že rodiče o něm vlastně nevěděli a otevřeným by se konflikt stal až odhalením. Zároveň lze takové chování připisovat i potřebě zkoušet. Hra mohla rovněž reagovat na jeho vývojové potřeby – v tomto období identita a nejistota. Otázkou je, zda lze tyto dvě události nějak spojovat. Rozhodně ne kauzálně.

Vztahy s ženami, o kterých referuje, byly krátkodobého charakteru. To ale nelze v tomto přičítat ničemu jinému než hledání, které je v pubertě a adolescenci zcela běžné. Koncept adolescence i koncept vynořující se dospělosti počítají s tím, že mladí dospělí lidé hledají svou identitu, a mohou ji hledat a upevňovat či vymezovat právě skrze vztahy. Hra byla v té době součástí života jako výplň času, koníček. Neměla žádné specifické postavení, nebyla ani převažující aktivitou ve volném času.

První vztah navázal s kamarádkou. Popisuje celý proces navázání partnerského vztahu jako její zásluhu. Z vyprávění vyznívá, jako by byl do celé záležitosti víceméně vtažen nebo k ní přistoupil ne z pozice svých pocitů, ale všeobecného očekávání a normativu, které dle jeho interpretace mohlo znít, že v 15 letech, pokud jej osloví děvče, že se mu líbí, neměl by ho odmítnout a měl by využít možnost vyzkoušet si navázat první partnerský vztah. Nicméně k navázání vztahu došlo, jedním z důvodů byl sociální tlak k hledání partnerky, který mohl cítit od přátel. Dívka se navíc jeho přátelům líbila, proto její projevení zájmu o něj mohlo být v rámci skupiny kamarádů bráno jako privilegium - získal si bez snahy její pozornost. Mohla, ale nemusela tedy sloužit k upevnění jeho pozice ve vrstevnické mikroskupině. Zprostředkovaně mohla být také zdrojem zájmu, obliby, obdivu, který projevovала nejen ona sama, ale také jeho přátelé vůči ní, i vůči němu. Kamarádka také mohla být bezpečnou osobou, se kterou jej vztah nemusel ohrožovat.

Logické také je, že pokud do té doby vztah nehledal, mohl se cítit najednou šokován skutečností, že jej někdo oslovil a vztah s ním navázal, především když to byl již předtím

blízký člověk. Už v tomto prvním vztahu se však objevují některé drobné ukazatele odlišnosti - Mathias například vzpomíná, že mu její doteky nezpůsobovaly žádné příjemné pocity. Hra nebyla problémem a nebyla ani hlavní výplní volného času. Partnerka reagovala vstřícně k jeho snahám vyprávět o hrách. Mathias ale popisuje, že se cítil uvězněně. V té době ještě nevěděl proč.

Opět se objevuje myšlenka Mathiase, který předpokládal, že pokud se bude dostatečně snažit a bude dostatečně dobrým partnerem, nakonec se emoce vůči partnerce dostaví i z jeho strany. Tato myšlenka se jeví jako snaha ovládnout racionálně situaci. Jeho až rytířské chování vůči partnerce může mít dvojí význam - za první mohl vycházet z představy, jaká jsou asi očekávání společnosti vůči partnerce, za druhé mohl o partnerku přehnaně pečovat a zahrnovat ji pozorností, aby jí nahradil naprostou absenci romantické lásky a zamilovanosti.

Teoreticky se mohl s dívkou rozejít, pokud mu vztah způsoboval negativní emoce. Nevíme, zda o takové variantě uvažoval, jaká byla pro a proti. Co však racionálně uchopit a zvládnout nemohl, byly jeho somatické reakce - neustále se cítil v sevření, které trvalo celé dny. Pocity sevření se u lidí mohou dle psychosomatiky objevovat, pokud jednají proti svému základnímu nastavení. Bývají často projevem pocíťované úzkosti nebo psychické zátěže. Mathias situoval pocit do oblasti srdce a hrudníku. Jde o oblast specifickou pro pocity vlastní nevhodnosti a méněcennosti. To odpovídá pozdějšímu postoji k vlastní sexuální orientaci.

Mathias pojal roli v partnerství s dívkou jako gentlemanskou. Sám ale uznává, že se do ní spíše stylizoval a vykonával ji na základě toho, co si myslel, že by asi mohla od vztahu chtít, bez emocí. Z vyprávění mám pocit, jako by pojal svou snahu úkolově, a svůj úkol plnil s až instrumentální, logickou a profesionální přesností. Ženy jsou ale k oblasti pocitů obvykle vnímavé. Frustrace z absence citů se pak promítala do hry, kdy docházelo k vybití, otevření negace, která směřovala možná také vůči partnerce.

Hra se stala možností, jak uniknout před svými emocemi. Ty popisuje jako natolik silné, že se domníval, že šílí nebo má duševní poruchu. V době hry sice emoce zmizely, ale pokud nehrál, efekt nepřetrvával. Na počátku mu však stačilo k docílení efektu hrát přibližně 12 hodin týdně, tedy necelé dvě hodiny denně. Hra byla v obou vztazích stále používána k úniku. Tím, že vztahy navázal s různými dívkami, jak vzhledově, tak povahově, utvrdil se v názoru, že pravděpodobně nešlo pouze o chybu výběru. Je ale

zajímavé, že jej tyto vztahy vyčerpávaly a unavovaly tím, že dívky od něj něco očekávaly. Krátce si dovolím analyzovat herní chování v období prvního vztahu. Jak jsme mohli vidět, hra nebyla problémem. V této oblasti v podstatě plnil Mathias pouze jedno z diagnostických kritérií Poruchy hraní internetových her – využíval hru k úniku a úlevě od negativních emocí a špatné nálady. Změnil se také vztah rodičů ke hře - otce hry docela zajímaly, přišly mu atraktivní. Matka již herní chování nekontrolovala. Zdá se, že měl dobrý a důvěrný vztah s rodiči, pokud dokázal v tomto období komunikovat s rodiči o hrách.

Z vyprávění se zdá, že pokud měl v době prvního vztahu nějaké myšlenky zpochybňující heterosexuální orientaci, byly vytlačeny, ignorovány nebo bagatelizovány. V předchozím rozboru Laie jsme si představili model Elisabeth Kübler-Rossové, která hovořila o popření při umírání jako reakci první fáze. Tento model však bývá používán také všeobecně na veškeré události, které znamenají významnou změnu v životě, ať již pozitivní, či negativní (Kübler-Rossová, 2012). Model lze aplikovat také na tuto oblast. Změna nastala ve druhém vztahu, kdy se myšlenky již objevovaly.

Ve druhém a třetím vztahu se budeme zabývat pouze několika drobnostmi, které mne zaujaly. Za prvé, uvádí, že když si hledal další partnerku, oslovil vždy dívky, které se mu zdály méně sebevědomé a měly spíše chlapecký vzhled. Vztahy víceméně pouze zkoušel. Důležité ale je, že v té době se objevuje myšlenka: „*problém spíše ve mně než v těch holkách*“. Zde ještě nespecifikuje, co je problém. Mluví ale o tom, že měl pocit, že jsou na něj kladeny nějaké požadavky, které vyplývaly z očekávání žen. Tyto požadavky jej vyčerpávaly. Nespecifikoval ale, co od něj měly ženy očekávat. Je možné, že šlo pouze o vnitřní pocit, který mohl souviset s tím, že se necítil ve vztahu šťastný. Díky tomu mohl mít pocit, že neplní očekávání, protože vztah nesplňoval to, co očekával on, mohl si toto projíkovat také do svých partnerek.

Nicméně i tato drobná pochybnost v něm vyvolala velké množství negativních emocí. Zároveň tato myšlenka nebyla jednorázová, měla vývoj. Dává ji také do souvislosti s tím, jak šel vývoj jeho vztahu do tohoto momentu, byl schopen reflektovat, že prožil tři vztahy, které by jiní lidé považovali za dobré. Tíseň a úzkost vyvolávalo také to, že jeho pocity se lišily od ostatních vrstevníků, kamarádů. Dále si ale Mathias protiřečí - vztah provázely negativní emoce, ale stejně jej popisuje jako šťastný. Jako základní interpretace mne napadá, že emočně se mohl cítit nešťastný, ale racionálně, dle kulturních vzorců měl

pocit, že by se měl cítit šťastný, což ostatně potvrzuje i další jeho výpověď. Předpokládal, že se emoce zlomí a změní. Kübler-Rossová (2012) popisuje, že přijetí smrti, ale také změny, není lineární proces, ale dochází k přechodu mezi jednotlivými fázemi a jedinec se může vracet. Mathias to popsal slovy: „*Byly dny, kdy mi to bylo skoro jasné, a vlastně mi to přišlo až úlevné. Ty dny jsem se těšil, až jednou najdu odvalu, řeknu to všem, najdu si partnera... A pak zase dny, kdy jsem doufal, že to zmizí.*“ Hraní hry v tomto období, navzdory negativním emocím mělo stále obraz volnočasové aktivity.

Objevuje se však oproti předchozímu období drobná epizoda, kdy měl potíže hru kontrolovat. Bylo to spjato s potřebou ve hře dokončit vždy daný celek. Na vztah ale tato skutečnost nedopadla. Zdá se, jako by vztahové povinnosti plnil s až profesionální přesností. Jeho zájem více ovlivnily partnerky, nežli hra. Snažil se jim přizpůsobovat, aby byly co nejspokojenější. Nejvýrazněji však bylo naplněno kritérium hry jako úniku.

Následuje z mého pohledu dramatický bod zlomu. Po třech vztazích s dívkami, a revizi svých pocitů začal uvažovat o dalších možnostech. Jejich nástin měl již z předešlých zkušeností. Po ujasnění orientace, což bylo pro Mathiase náročné a nebyl to lineární proces, se Mathias rozhodl vyzkoušet nové možnosti. Popisuje, že cesty byly různé. Za závažné, ale nevybočující považují jeho úvahy o suicidii. Jeden z mediálně známých případů se týkal synovce známé české moderátorky, na základě kterého vznikla poradna S barvou ven (Sbarvouven.cz). V minulosti existovala také poradna 004.cz, která rovněž poskytovala poradenství a psychologickou pomoc v online prostředí.

Mathias se sice domnívá, že rodina není nikterak nepřátelsky zaměřená k homosexuální menšině, ale není si jistý, jak by reagovala. To je poměrně oprávněná obava, protože jakkoliv můžeme mluvit o toleranci, pravou podstatu našeho postoje většinou prověří až blízký kontakt s příslušníkem jakékoliv menšiny – národnostní, náboženské, sexuální nebo jakékoliv jiné. Další dimenzí je, že se to bude odehrávat v rodině, kdy Mathiasovi rodiče pravděpodobně vůbec nic netuší a nemají ani žádná vodítka.

Čtvrtý vztah je klíčový pro pochopení rozvoje poruchy hraní internetových her, ačkoliv v období tohoto vztahu hrál minimálně a s malým zaujetím. Fokus pozornosti se upnul na vztah, pohled se vyznačuje mírou idealizace, ale je také krizovým vývojovým momentem. Dá se říci, že poslední vztah zároveň odpovídá tomu, co Mathias považuje za podobu ideálního vztahu. V tomto vztahu totiž dochází k sebezpotvrzení Mathiasovy sexuální orientace. Přechází od myšlenek a nápadů k činům, podává si inzerát na

seznamce. Toto je opět spojeno s dalšími negativními emocemi. Ty mohou pramenit z několika příčin: neznámá situace, strach z odhalení, obavy z toho, zda vůbec někdo odepíše, jak formulovat inzerát, pokud se někdo ozve, jak dále komunikovat, nakolik odhalit svou identitu. Znovu se také objevuje téma sebepotvrzení, jde o další krok, který potvrzuje jisté směřování Mathiase. Důležité je, že Mathias dává své odhodlání do kontextu s pozitivní událostí ve svém životě – dokončení bakalářského studia. Získání titulu mohlo zvýšit pocit vlastní sebehodnoty, což ostatně sám popisuje. V tomto období se stalo v jeho životě mnoho změn, a proto považoval za možné, aby se změna udála i v oblasti partnerství. Zároveň ale stále přetrvává ambivalence, doufá, že své emoce dokáže revidovat.

Vzhledem k Mathiasově věku v době navázání tohoto vztahu rodiče již Mathiasovi příliš do trávení volného času nemohli mluvit. Proto nemuseli dostat žádnou odpověď na to, proč je tak často pryč. Nebo se ani neptali, Mathias byl dospělý. Období strávené s partnerem popisuje velmi pozitivně. Mathias, který se zdá z rozhovoru i vyprávění spíše introvertní, je najednou partnerem uveden „do života“. Otevírá mu pomyslné brány – chodí spolu do klubů, baví se. Život se Mathiasovi zdá najednou skvělý. Říká dokonce, že konečně měl pocit, jako by patřil do světa a našel svou identitu. Rozchodem však toto ztrácí. To svědčí o opravdu velmi silném strachu.

Vztah trval celkem 13 měsíců, což svědčí o jisté stabilitě. Právě délka vztahu pravděpodobně vedla k tomu, že partner začal projevovat zájem o seznámení se s Mathiasovou rodinou. Vidíme posun, zatímco na počátku se snažil chápat Mathiasovu situaci, s prodlužující se dobou vztahu, a tím možná zvětšujícím se pocitem závazku, se více a více otevírá téma seznámení s rodinou. Jenže zatímco vztah se vyvíjí, Mathias neudělal žádný pokrok nebo postup v tom, jak rodiče připravit na seznámení. Není příliš pravděpodobné, že by rodičům představil partnera bez předchozího upozornění a seznámení se situací. Mathiase mohla situace znovu vyděsit, možná byl již stabilizován se svou rolí homosexuála a přijal ji, ale pořád ještě nebyl ochoten ji jakkoliv prezentovat. Dle popisu se zdá, že Mathiasův partner byl komunikativní, společenský, zábavný extrovert, který by rád jeho rodinu poznal.

Obvykle bývají popisovány 3 fáze coming outu – uvědomění, přijetí, sdělení. Mathias se nachází v oscilaci mezi fází uvědomění si a přijetím. Nedokáže odmazat fakt, že je homosexuálem, ale ještě jej nedokáže zcela a plně přijmout. Proto pravděpodobně

přetrvává panický strach ze sdělení informací okolí. Tato součást není ještě konsolidována s jeho vlastním sebepojetím, a proto nechce, aby se podepisovala na pojetí jeho osoby okolím. Dále bývá popisován coming out vnitřní a vnější. Vnitřní coming out, jak se říká sebepřijetí odlišné než většinové sexuální orientace, u Mathiase stále ještě probíhá.

Vnitřní coming out je navíc z pohledu Mathiase velmi důležitý z hlediska vymezení dospělosti a jejího subjektivního chápání. Dovolím si opakovat citaci, kterou vyjádřil své chápání dospělosti, protože dále bude diskutována: „*Já považuji za moment, kdy jsem se stal dospělým, svůj coming out. Tedy to, že jsem byl schopný sám sobě říct, že jsem gay, a nepřemýšlet u toho hned na sebevraždu.*“

Z této citace lze cítit, jak těžký byl Mathiasův boj s vlastním sebepřijetím. Explicitně zmiňuje myšlenky na sebevraždu přímo spojené se svou homosexuální orientací. Nejde o výjimečný stav, ale jde o závažné zjištění.

Délka vztahu by mohla být dobrým argumentem pro rodiče, kteří by mohli vidět, že nejde o krátkodobé poblouznění. Nicméně zároveň doba trvání mohla opět být pro Mathiase konfrontací s negativními myšlenkami spojenými s nepřijetím své situace. A to i přesto, že vztah jako takový popisuje jako veskrze kladnou zkušenost. Z hlediska tohoto případu a pohledu respondenta nelze tuto skutečnost interpretovat jako vyloženě kladnou. Ačkoliv Mathias již nebyl malým chlapcem, rovněž by mohli cítit určité překvapení z delšího trvání vztahu svého syna.

Zároveň pro partnera byla tato situace nepříjemná a můžeme docela dobře přemýšlet proč – měl Mathiase rád, chtěl se seznámit s jeho rodinou, o které pravděpodobně vyprávěl kladně. Sdělením vztahu světu – rodině a přátelům by navíc dostal vztah na oficiálnosti. Takto jej mohl muž vnímat jen jako nějakou Mathiasovu snahu o povyražení.

Tato informace je také důležitá v kontextu toho, jak muž vnímal onen vztah – plánoval společný život, vlastně jej plánovali oba. To může dodat určitou naději Mathiase a možná nějaké odhodlání k sebeodhalení. Nicméně, Mathias nebyl připraven o vztahu mluvit s okolím. V podstatě lze toto opět interpretovat jako obavu z potvrzení své identity jako homosexuální. Na jednu stranu lze tyto obavy ale chápat, protože měl své důvody, na druhou stranu, i pohled partnera byl důležitý a ten mohl být Mathiasovým odmítáním zraňován. Pokud by Mathias souhlasil, byla by partnerova rodina pravděpodobně prvními lidmi, kteří by věděli o jeho homosexuální orientaci. To odmítl. Na druhou stranu byla to možnost, jak vyzkoušet coming out bezpečně.

Z mého pohledu byly vztah s mužem a zkušenosti s ním velmi důležité, nicméně pro Mathiase jsou zatím velmi těžko uchopitelné. To s sebou nese velké emoce, především negativní. Dalším zdrojem negativních emocí je pak opuštění partnera, kterého měl rád. Mathias se po celou dobu choval maximálně obezřetně, aby vztah utajil (nepostoval příspěvky na sociální sítě, cenzuroval schůzky). Tím se dostáváme v podstatě ke kořenům zvyšování doby hry. Mathias příběh konstruuje tak, že nadměrné a později závislostní hraní spojuje s konkrétní událostí.

Dá se říci, že poslední vztah zároveň odpovídá tomu, co Mathias považuje za podobu ideálního vztahu. Považuje za důležité sdílení zájmů. Byl by raději, kdyby hry vůbec nehrál a neměl obecně vůbec žádný vztah k IT světu. Trochu se zdá, že by byl rád, kdyby jej vztah od hry zachránil. Zároveň ale říká, že možná by to nebylo ani potřeba, protože předpokládá, že pozitivní emoce by dokázaly snížit potřebu hrát na původní úroveň.

Sebepřijetí je u Mathiase hlavní komponentou jeho chápání dospělosti. Jde o jiný pohled, než byla normativní, materiální vymezení jiných respondentů. Na žádost výzkumníka, zda by Mathias dokázal popsat vymezení dospělosti pro své přátele, vyzdvihl schopnost kritické sebereflexe svých vlastností a osobního sebenastavení. Z mého pohledu jde o cíl velmi ambiciózní. Sám navíc uznává, že díky tomuto vymezení není dospělý ani on sám. Z mého pohledu jde až o idealistické, teoretické vymezení, protože si nejsem jistá, kolik dospělých osob, byť v období střední či pozdní dospělosti by tato kritéria splňovalo?

Na předchozích stránkách jsme si docela detailně rozebrali, co předcházelo vzniku závislostního chování. Připomeňme, že motivací k hraní hry byl v té době únik od negativních emocí. Nyní přejděme k tomu, jak vypadá toto chování nyní. Závislost nezasáhla u Mathiase žádný partnerský vztah. K posunu herního chování směrem k závislosti došlo až po ukončení tohoto vztahu. Změnil se význam hry v životě, z původně marginálního koníčku se stává hlavní náplní času. Na základě této skutečnosti se domnívám, že hra sloužila a slouží jako sebededikční prostředek. Negativní emoce jsou hlavním motivátorem hraní a setrvání v něm. Na počátku zvyšování doby hry skutečně vidíme především velké množství negativních emocí, které Mathias pociťoval, a to rovnou z několika důvodů – kromě výše jmenovaného opuštění partnera, kterého miloval,

ještě boj s vlastní identitou, strach z prozrazení tajemství (navzdory tomu, že se scházeli v jiném městě, je mohl někdo vidět).

Kromě sebemedikace ale splňuje také obraz sebeizolace. Ta probíhá na dvou úrovních – nejen, že Mathias nenavazuje vztahy, které by byly perspektivní, a pokud se perspektivními stávají, okamžitě je přerušuje, ale odpojuje se tím také od vlastních emocí a myšlenek. Zobrazení intimity a izolace je zajímavé. Již ukončení posledního vztahu nese známky sebeizolace. Seznamuje se s muži, píše si s nimi, pokud však projeví zájem o sblížení, což je i jím oficiálně deklarovaný cíl, zalekne se a stáhne se. Nabízí se otázka, zda nemluvíme spíše o testování identity a její celistvosti. To by byl prvek předcházející tomuto období a je rovněž ke zvážení, protože Mathias komunikuje s muži z ambivalentní pozice - rád by navázal vztah, ale zároveň doufá, že se vlivem okolností ukáže, že není gayem. Komunikace je tedy vedena ve dvou úrovních - v rovině slovní jde o pokusy o seznámení, nicméně v rovině emoční jde o pokusy o sebeutvrzení v opačné pozici, než by se dalo předpokládat z obsahu konverzace. To může mít za následek právě ony popisované pocity úzkosti. Zároveň je ale třeba podotknout, že negativní emoce jako strach, úzkost, obavy, depresivní symptomy, ale třeba také suicidální myšlení, sebepoškozování, mohou být součástí tohoto procesu u mladých lidí. O suicidálních a autodestrukčních myšlenkách ostatně Mathias mluvil, ale spojoval je s dřívějším obdobím, nikoliv dneškem.

Mathias se možná může cítit opuštěný, sám. Po vztahu touží, což je pro jeho vývojové období přirozené, potřebuje sdílet blízkost. Nicméně existuje situační překážka v jeho navázání a tou je z jeho pohledu bydlení u rodičů. Odstěhování vidí jako svobodu, která by mu umožnila více se stýkat s lidmi, navázat vztah a nebýt limitován představením rodičům. Vlastní bydlení a důraz na něj v propojení se vztahem chápu jako pojistku, která má Mathiasovi zabezpečit relativní jistotu, pokud by rodiče zareagovali negativně. On sám si nemyslí, že by to udělali, ale stejně se obává.

Tím se dostáváme k poslední části našeho rozboru, která se týká podoby hraní v současné době. Mathias hrává 40 až 50 hodin týdně, většinou po práci, v noci a o víkendech. V posledním roce se doba hry zvýšila několikanásobně a trend prozatím, jak se zdá, pokračuje.

V popisu Mathiasova herního režimu vidíme jednu drobnou abnormalitu – pokouší se ráno vstát dříve, aby hrál před prací. Tuto věc zmínil pouze okrajově a já sama jsem ji zachytila až při kódování dat.

Všechny níže popsané změny se udály až po rozchodu. Začalo se zvyšovat zaujetí hrou, které zároveň pomáhalo unikat od negativních myšlenek a pomáhalo mu zůstat v přítomném okamžiku. Zároveň pro něj byl motivační rychlý pokrok se hrou spojený. Díky tomu pravděpodobně o hře přemýšlí častěji. Hra je pro něj nejen únikem, ale také zdrojem potěšení, byť již ne tak intenzivního jako v minulosti.

Hraje často dlouho do noci. Pokud hrát nemůže, cítí se špatně a má problémy soustředit se na jiné aktivity. Nejvýraznější je ale vzestup tolerance a doby strávené ve hře. S tím souvisí ztráta schopnosti kontrolovat dobu hry. Popisuje přitom několik metod, které v poměrně nedávné době, asi před půl rokem vyzkoušel.

Opuštění hry je spojené s negativními emocemi. Částečně však tyto emoce také plynou z faktu, že se změnil Mathiasův fokus zaujetí a opět myslí na partnera a společný čas. Do hry před těmito myšlenkami uniká. Nejen samotné spuštění hry je tedy důvodem negativních myšlenek. Co lze však přičítat hře zcela, je ztráta zájmů, kterých měl až do doby zvyšování hry velké množství. Hraní znepokojuje jeho přátele, způsobuje mu potíže v práci a pomalu eliminuje sociální kontakty. Na sociální kontakty dopadá také lež.

Závěrem si dovolím malou teoretickou úvahu. Po celou dobu příběhu jsem přemýšlela, co by se stalo, kdyby Mathias dokázal překonat svůj strach, a co by vlastně k tomu bylo zapotřebí.

Domnívám se, že jedním z bodů je výše zmíněné osamostatnění v bydlení. Na první dobrou by se dalo předpokládat, že jakmile přestane působit na Mathiase i základní tlak rodiny, byť omezený, doba hry se bude zvyšovat. Možná by však svoboda mohla pomoci sebevyjádření a nalezení vztahu.

9. Zobecnění výstupů kategorií z jednotlivých kazuistik

V rozborech jednotlivých kazuistik byla popsána specifika jednotlivých případů a možné kontexty a souvislosti. V této části se pokusíme o dílčí zevšeobecnění získaných poznatků na základě kategorií stanovených dle výzkumných otázek. Celkově bylo stanoveno 8 kategorií, některé kategorie měly další členění.

9.1. Kategorie: Frekvence hry a počet hodin strávených hrou v týdnu (data k lednu 2021)

Jméno	Počet hodin odehraných týdně	Frekvence hry
Simon (21)	45-50 h	denně
Ki (27)	45-60 h	denně
Petr (24)	45 h	denně
Karel (28)	40 h	denně
Alex (23)	70-80 h	denně
Jean (29)	45-50 h	denně
Viktor (33)	40 h	5x týdně
Lai (25)	45-50 h	5x týdně a více
Mathias (24)	40-50 h	denně

Tabulka č. 3: Frekvence hry a počet hodin strávených hrou v době výzkumu

Porucha internetových her jako taková není charakterizována počtem hodin, které hráč tráví ve hře, ale svými dopady. Přesto však může být časový rozsah hraní u závislých hráčů užitečným vodítkem.

Hraní her obvykle vytlačuje postupně jiné koníčky a sociální aktivity. Příběhy v této tabulce jsou seřazeny dle příběhů prezentovaných v práci. Hodiny jsou vyjádřeny tak, jak je udali sami hráči. Většina hráčů uvedla interval. Toto časové vymezení bývá využíváno

také u závislosti na internetu, tam bývá popisována hranice závislosti jako 35-40 hodin týdně, přičemž do limitu není započítán čas, kdy jedinec využívá internet pro práci a studium. Tato doba koresponduje s obecně uznávaným 40 hodinovým pracovním týdnem - pokud tedy považujeme hru za aktivitu v životě jedince významnou, jde o rozumně stanovenou hranici. Nižší hranice by patologizovala zbytečně hráče, které můžeme označit jako problémové, protože závislost jako nálepka je velmi silný koncept.

King et al. (2010a) udávali tuto hranici mnohem výše, a považovali za problémové chování až 80 hodin hry týdně. Tento případ jsme zaznamenali u Alexe, kde jsme mohli pozorovat rozsáhlé sociální poškození, které bylo hlavním motivem vyprávění. Domnívám se proto, že stanovovat nejnižší hranici závislostního chování na 80 h hry týdně není příliš vhodné, protože pokud by tomu tak bylo, může to také znamenat, že k odborné pomoci budou indikováni až lidé v pokročilé fázi závislostního chování s rozsáhlým poškozením (potíže při zvládnání pracovní činnosti, vzdělávání, somatické obtíže, psychologické obtíže).

9.2. Kategorie: Pojetí dospělosti

Kategorie pojetí dospělosti byla do výzkumu přidána až v době jeho realizace. Během prvního rozhovoru si výzkumník uvědomil, že to, jak nahlíží respondenti dospělost, nemusí být automaticky shodné s jejím normativním vymezením. Většina respondentů považovala za jeden z důležitých znaků dospělosti osamostatnění se od primární rodiny. Osamostatnění zahrnovalo především samostatné bydlení (bez rodičů, případně s partnerem nebo spolubydlicími) a finanční nezávislost. To je v konsenzu s majoritním pohledem společnosti. Petr popisoval nemožnost nebo obtížnost najít si vlastní bydlení v současné situaci a vysoké finanční náklady spojené se samostatným bydlením. Proto zůstává žít v primární rodině, k čemuž se vyjádřil: „*Na rovinu, je to na palici takhle bydlet.*“ Simon k tématu dodal: „*Ve 21 má člověk za sebou tak dva roky výšky, když jde vše podle plánu. Ani nevím, co bych chtěl dělat, ne tak abych si někoho vzal nebo měl děti, nebo řešil hypotéku.*“ S primární rodinou v době konání rozhovoru bydleli Petr, Simon, Mathias, Alex, Ki.

Jako druhý důležitý znak bylo uvedeno navázání pevného partnerství a založení rodiny. To je v souladu s Havighurstovými vývojovými úkoly (1972) i pojetím Karstena (2006). Vidíme také souvislost s Eriksonovým (2002) konceptem, který považuje za jeden z cílů mladé dospělosti navázání a udržení vřelého citové vztahu. Ve vztazích však pouze jeden

respondent zmínil, že považuje za důležité manželství – byl to Viktor, který již ženatý několik let je. Jako jediný z respondentů má také dítě. Karel reflektoval neexistenci vztahové historie, vztah však považuje za důležitou součást v sebepojetí jako dospělého jedince.

Ačkoliv vývojové teorie o mladé dospělosti zmiňují snížení zahleděnosti do sebe jako jeden z atributů mladé dospělosti, jisté egocentrické rysy sejevily napříč kazuistikami. Velmi viditelné byly u Simona a Alexe. Odpovídají však Arnetově konceptu vynořující se dospělosti, který definuje jako jeden z bodů právě zaměření se na sebe, které bývalo dříve spojeno s pubertou a adolescencí. Můžeme však spekulovat, zda není tlak na přijetí odpovědnosti za sebe jedním z důvodů úniku do hry.

Ačkoliv původně nebyli respondenti dotazováni, část z nich vyjádřila pojetí dospělosti srovnáním vlastních představ o dospělosti v mladším věku se současným stavem. Například Karel uvedl: *„Já jsem se na dospělost těšil. Hodně těšil. Že si budu kupovat alkohol a cigarety, půjdu na párty.“* Obecně však neměli respondenti přehnaná očekávání od dospělosti jako takové. Také Simon srovnával své představy o budoucnosti: *„Dospělý určitě nejsem. Když mi bylo 13, myslel jsem si, že ve 21 budu dospělý a budu mít svůj byt a budu bydlet sám.“*

Pouze jeden respondent, Jean, viděl dospělost v současné době jako volnost a s volností spjatou zodpovědnost za vlastní konání. To opět odpovídá konceptu vynořující se dospělosti, která hovoří o kategorii možností. Pojetí dospělosti jako takové má často kořeny v předchozích zkušenostech jedince. Tento jev byl zaznamenán u Karla, který se na ni těšil, mimo jiné kvůli striktní výchově v rodině, jiní respondenti se dospělosti spíše báli.

Ki prohlásil, že dospět nikdy nemůže: *„Nevím, jestli mohu být s tímhle dospělej.“* Důvodem k takovému konstatování je schizofrenní porucha se silnou abulickou složkou. Ki pobírá plný invalidní důchod. Svou nemoc považuje za důvod, proč nemůže dělat nic z toho, co by jako dospělý udělat měl, včetně navázání partnerského vztahu. Děti z důvodu možné dědičnosti choroby nechce. Přitom samotné symptomy poruchy dle jeho názoru nejsou největší obtíží – za problematický ale považuje pohled okolí, které, pokud se dozví, že má schizofrenní poruchu, začne se k němu obvykle chovat jinak než doposud: *„Znal jsem holku a byla super. Moc jsme si rozuměli. Věřil jsem jí a tak jsem jí to řekl.“*

Že mám paranoidní schizofrenii. Ona utnula kontakty. Pak mi akorát napsala, že se na to necítí.“

Simon a Lai považovali za důležitý mezník v dosažení dospělosti dokončení vysoké školy. Zajímavé je, že Lai se za plně dospělého nepovažuje, ačkoliv musel prožít silné trauma ze ztráty matky. „*Trochu dospět jsem musel. O hodně dříve, ve 13, když mi umřela máma.*“ Pokračuje úvahami, že toto nebyla jeho svobodná a dobrovolná volba: „*Všichni říkali, že musím být rozumný, že musím pomáhat tátovi, a mladšímu bratrovi. Nikdo se neptal, jak mi je, všichni říkali, že musím oboum pomáhat, ale nikdo se neptal na to, jak to cítím já. Já to asi chápu, pro tátu to byla žena, měli se rádi... a brácha, ten byl hodně malej, chodil do školky.*“ Tento postoj je v souladu s pojetím tranzitorních bodů dle Macka (1999).

Zaujal mne tento obecný model, který určitě Lai nezažil jako první – tlak na starší dítě, kterému zemře jeden rodič, aby se snažil dospět co nejdříve a druhému rodiči pomoci s domácností, případně výchovou mladších sourozenců. To pak staví dítě do patologické konstelace, kdy na jednu stranu je stále dítětem, na druhou stranu pak plní úkoly dospělého a v rodině často vystupuje v několika rolích – dítě rodiče, opora rodiče, sourozenec, vychovatel. V kontrastu s prohlášením, že se za dospělého nepovažuje, je pak jeho výrok: „*Dospělost, to jsou hlavně ztráty. Lidi kolem tebe, kteří umírají. Dětství končí, když pochopíš, že smrt je napořád a nejde to změnit. Dospělost je, když všechno tohle ztratíš. I tu představu. To, že se člověk stará o rodinu, pracuje, studuje, to je proto, že to dělat musí, kvůli společnosti, ve které žijeme. Čeká se to, tak se to dělá. Ale na to nemusíš být dospělá, jestli chápeš.*“ Pokud je Lai schopen akceptovat trvalost a definitivnost ztráty své matky, pak dle vlastní výpovědi dospělým je – chápe, že smrt je napořád.

Velmi specificky označil počátek své dospělosti Mathias. Za moment vstupu do světa dospělosti považuje tento moment: „*Prostě jsem se přestal stydět za to, že to tak je a šel jsem do společnosti s tím, že jsem gay.*“ Dále vymezuje dospělost běžným způsobem: „*ty věci, jako dokončit školu, pracovat, najít si vlastní bydlení*“. Svůj coming out ale považuje za nejdůležitější v tom smyslu, že jej označuje jako první vyjádření schopnosti „*vyjít sám se sebou*“.

Za zcela dospělého se označil pouze jeden respondent, nejstarší Viktor (33) – ten již je ženatý a má dítě. Většina respondentů nepovažovala za milník dospělosti určitý časový bod, ale spíše jakousi náplň období, která se často kryla s vývojovými úkoly. Dalo by se říci, že naplňovali některé znaky konceptu vynořující se dospělosti, a to především nesplnění tradičních kritérií dospělosti jako uzavření sňatku a založení rodiny.

O možné individualizaci společnosti svědčí to, že ani jeden z respondentů nehovořil v žádném kontextu o přijetí občanské odpovědnosti a nikdo nezmínil ani jeden z atributů jako možnost volit, být volen, ovlivnit společenské dění.

Dalším rozdílem od běžně popisovaných definic mladé dospělosti byla deklarovaná absence širších sociálních kontaktů. Respondenti nereferovali o žádných významných vztazích v pracovním kolektivu, širší rodině nebo o významnějších přátelských vztazích. Naopak často mluvili o odcizení. Nelze však říci, že jde o následek hraní. Je také možné, že hra vznikla jako důsledek nedostatečné socializace, úzkosti, strachu z navazování kontaktů.

Z témat obecně přisuzovaných mladé dospělosti v pojetí generace Y a Z jmenovali jedinci pouze vědomí sociální krize, kterou deklarovali ve spojení s vysokými cenami nájmu a tím snížení možností se osamostatnit od primární rodiny. Nicméně nebylo deklarováno vnímání krize obecně, nebyl důraz na krizi ekologickou či aspekty, které by se dotýkaly jiných osob než jich samotných. Zároveň však toto nelze brát za podstatný znak, protože pohled na nastavení společnosti a vnímání globální krize nebyl součástí dotazování k tématu, pouze byly zmíněny spontánně. Zprostředkovaně se tématu dotýkáme díky Alexově přítelkyni.

9.3. Kategorie: Současná vztahová situace

Ve vzorku je nyní výrazná heterogenita, co se týká partnerských vztahů, která ale zcela odpovídá kategorii mladé dospělosti. Ve vzorku jsou zastoupeny kategorie 1) ženatí respondenti s potomky, 2) respondenti, kteří udržují dlouhodobý vztah, ale s partnerkami nesdílí společnou domácnost, 3) muži, kteří v době rozhovoru byli single.

Nejstarší respondent, Viktor (33) je ženatý a má dítě. Simon (21) chodí s partnerkou 4 roky, nežijí spolu ve společné domácnosti. Vztah o něco málo staršího Alexe (23) je ještě o něco delší, společnou domácnost s přítelkyní rovněž nesdílí.

Mathias (24), Petr (24), Lai (25), Ki (27), Karel (28) a Jean (29) byli v době rozhovoru single. Petr (24) a Jean (29) ukončili krátce před provedením rozhovoru vztah, který nazývali románek. Přesto lze však najít rozdíly, Petrův vztah byl popisován jako krátký románek, Jean chtěl partnerku požádat o ruku, měl naplánováno i konkrétní datum. Ki připisuje partnerské potíže komorbidní poruše, s čímž výzkumník po vyslechnutí příběhu víceméně souhlasí.

V rámci tohoto vzorku nelze určit žádnou převládající kategorii, ačkoliv většina respondentů byla v době rozhovoru single, dva z nich ukončili vztah krátce před výzkumem. Byly vyvráceny původní předpoklad a hypotéza výzkumníka o tom, že u respondentů nebudou přítomny z důvodu hraní internetových her dlouhodobé vztahy - Viktor, Alex i Simon měli několikaleté vztahy.

V době provedení rozhovoru zcela chyběl model nesezdaných partnerů žijících ve společné domácnosti, který je pro mladou dospělost postmoderní liberální doby typický. V minulých zkušenostech však byly i takové formy vztahu u některých respondentů popsány,

například u Laie. Jde o specifikum vzorku, ale skoro jistě jej nelze nikterak zobecnit. Všichni respondenti, kteří měli aktuálně partnera či partnerku referovali o dopadech nadměrného hraní na partnerské vztahy, byť byly subjektivně pocíťovány s různou intenzitou a byly spojeny s rozdílnými emocemi. Zcela jednoznačně převládaly subjektivně popisované a samotnými hráči vnímané negativní emoce a pocity ze strany partnerů. U Alexovy partnerky se zřetelně objevil prvek rezignace a přenesení pozornosti, subjektivně tedy byly respondentem stížnosti považovány za chabé a byly bagatelizovány. Reakce ostatních partnerů většinou zahrnovaly žádosti o změnu chování, snahu upoutat partnerovu pozornost, v případě neúspěchu hádky, jízlivé komentáře.

9.4. Kategorie: Metody navazování vztahu

Jméno	Č. vztahu	Způsob seznámení	Věk	Herní chování v době navázání vztahu
Simon	1	Na brigádě	17	Pravděpodobně závislostní
Ki	1	Společní přátelé	20	Nehrál
	2	Společní přátelé/ seznamky	Neuvedl	Pravděpodobně závislostní
	3		Neuvedl	
	4		Neuvedl	
Petr	1	Seznamka	18	Pravděpodobně problémové hraní
	2	Kulturní akce	18	Pravděpodobně problémové hraní
	3	Nereferoval	19	Pravděpodobně závislostní
	4	Společní přátelé	23	Pravděpodobně závislostní
Karel	-	-	-	-
Alex	1	Střední škola	19	Pravděpodobně nezávislostní, max. problémové
Jean	1	Střední škola	18	Pravděpodobně problémové hraní
	2	Sociální síť mimo seznamku	19,5	Pomezí problémového hraní a závislostního chování
	3	V práci	23,5	Pravděpodobně závislostní
Viktor	1	Společní přátelé	19	Pravděpodobně problémové hraní
	2	Náhodné setkání	21	Pravděpodobně závislostní
	3	Práce	28	Pravděpodobně závislostní
Lai	1	Střední škola	17	Pravděpodobně závislostní
	2	Večírek na VŠ	19	

Mathias	1	Společní přátelé	15	Pravděpodobně nezávislostní, závislostní charakter až po ukončení posledního vztahu
	2,3	Kulturní akce	15	
	4	Seznamka	22	

Tabulka č. 4: Metody navázání vztahu, věk navázání vztahu a chování respondenta vůči hře

V této tabulce vidíme souhrn několika typů informací – způsob seznámení u jednotlivých vztahů, věk respondenta při seznámení (navázání vztahu) a kategorizaci herního chování v době navázání vztahu na základě vyprávění respondenta. U hodnocení herního chování je vždy napsáno pravděpodobně. Důvodem je fakt, že informace mohou být respondentem zkresleny vlivem času.

Oproti původnímu předpokladu se nepotvrdilo, že by hráči v době, kdy vykazovali symptomy závislostního chování, preferovali některou z metod navázání vztahu. Konkrétně bylo očekáváno větší využití metod realizovaných prostřednictvím počítače nebo jiných komunikačních technologií. Navzdory těmto předpokladům však většina seznámení a navázání vztahů proběhla mimo online prostor. Výjimkou byl respondent Ki, který ale trpí přídatnou komorbiditou a dle rozhovoru byl právě to důvod, proč využíval seznamky. Ki navíc nereferoval o vztazích jednotlivě a minimálně jeden z nich navázal díky přátelům. Udává ale, že hra nebyla hlavním důvodem, proč se rozhodl takto. Jeho motivy byly spíše ostych a pocit zahanbení z nemoci.

Dovolím si poznámku pro uvedení kontextu k respondentovi Mathiasovi. Hra začala být problémem až po ukončení čtvrtého vztahu. Čtvrtý vztah navázal s mužem, ale bál se reakcí okolí. Do hry utíkal. Doba hry a doba, ve které měl vztahy, na sebe navazují, míjejí se. Poslední vztah a jeho rozpad byl částečně příčinou zvyšování doby hry, ale až nepřímo, po jeho ukončení.

Zdá se, že samotné závislostní nebo problémové chování vůči hře neovlivnilo možnosti a samotné navázání vztahu, jak bylo původně předpokládáno. Tato domněnka vznikla na základě teorie sociální izolace a sociálních obtíží závislých hráčů. Pokud jsou závislí hráči více izolováni a trpí více sociální dysfunkcemi, pak by pro ně teoreticky mělo být navázání vztahů v reálném prostředí obtížnější. Dokonce i v době, kdy popisované chování lze chápat jako splňující kritéria poruchy hraní internetových her, jsou uváděny

navázané vztahy, často dlouhodobé. Příkladem jsou Simon, Viktor, Lai a Petr, kteří byli závislí na hře již v době navázání vztahu.

I respondenti, jejichž chování vykazovalo v určité době prvky závislostního chování, navazovali vztahy mimo online prostředí - na brigádě, přes přátele, při náhodném setkání, v práci. Jak vidíme, nelze tedy usuzovat nic o specifikách navazování vztahů hráčů, kteří již závislí na hře jsou nebo mají předpoklady ke vzniku závislosti. Ani u hráčů navazujících vztah v době závislosti na hraní internetových her, ani u těch, u nichž závislost vypukla až v průběhu nebo po skončení vztahů, nebylo zjištěno použití specifických metod navazování vztahů. Použité metody byly různorodé.

9.5. Kategorie: Kladné a záporné dopady hry na vztah,
dopady flow fenoménu

Jméno	Č. vztahu	Dopady		Flow fenomén	
		Kladné	Záporné	Přítomen	Dopad
Simon	1	Ano	Ano	Ano	Ano,
Ki	1	Ne	Ne	Ne	-
	2	Ano	Ano	Ano	Ano,
	3	Ano	Ano	Ano	Ano,
	4	Ano	Ano	Ano	Ano,
Petr	1	Ne	Ano	Ano	Ano,
	2	Ano	Ano	Ano	Ano,
	3	Ne	Ano	Ano	Ano,
	4	Ne	Ne	Ano	Ano,
Karel	-	-	-	-	-
Alex	1	Ne	Ano	Ano	Ano,
Jean	1	Ne	Ne	Ano	Mírn
	2	Ano	Ne	Ano	Pozit
	3	Ne	Ano	Ano	Ano,
Viktor	1	Ne	Ano	Ano	Ano,
	2	Ano	Ano	Ano	Ano,
	3	Ne	Ano	Ano	Ano,
Lai	1	Ne	Ano	Ano	Ano,
	2	Ano	Ano	Ano	Ano,

Mathias	1	Ano	Neuvádí	Ano	Nem
	2,3	Ne	Neuvádí	Ano	Nem
	4	Neuvádí	Neuvádí	Ne	-

Tabulka č. 5: Přítomnost kladných a záporných dopadů hry na vztah

Tato tabulka shrnuje informace uvedené v předchozí třech kategoriích, aby bylo možné porovnávat, zda a které znaky se vyskytly v jednotlivých obdobích vztahu.

9.5.1. Flow fenomén a jeho dopad na vztahy

Flow jako plynutí bylo pro většinu respondentů velmi obtížné popsat, pokud na něj byli dotázáni přímo, ale některé charakteristiky se mimoděk ve vyprávění objevovaly. Připomeňme si proto ještě jednou, krátce, oficiální výklad tohoto fenoménu. V případě potřeby rozsáhlejšího studia odkazují do teoretické části nebo na práce specificky zaměřené na flow fenomén – například Čašková (2015) Vliv efektu flow na prožívání, chování a zkušenost člověka.

Flow bývá popisováno jako stav nebo prožitek plynutí, který je spojen se zaujetím, pohroužením do činnosti. Jedná se o subjektivně pociťovaný stav, často spojený s určitým úkolem. Pozornost je zaměřena na náročnou aktivitu, která má ale dosažitelný výsledek (Řezáč, 2009). Csikszentmihalyi (1996) dává do spojitosti vznik flow s konkrétními úkoly, které mají jasné a konkrétní cíle, které jsou v rovnováze se schopnostmi hráče, a rychle přichází zpětnou vazbou.

Jak můžeme vidět v tabulce č. 5 Přítomnost kladných a záporných dopadů hry na vztah, až na jednu výjimku mělo flow na vztahy dopad negativní. U Jeana ve druhém vztahu flow prodlužovalo společný čas ve hře, která byla zároveň jediným sdíleným koníčkem, sdílenou realitou.

Někteří respondenti spojili flow fenomén se zaměřením pozornosti, kterou pak nedokázali věnovat vztahu, ať již celkově (zaměřit se na partnerku a vnímat ji) nebo parciálně (například nedokázali skrze zaujetí odejít na schůzku, zapomněli, čas jim plynul velmi rychle).

O neschopnosti vyvázat se ze hry a odejít ve spojitosti s flow mluvil Simon, u kterého se tato situace několikrát opakovala. U Jeana v prvním vztahu flow znesnadňovalo jeho odchod ze hry a věnování se partnerce.

S flow dávali respondenti do souvislosti také to, že neodpovídali v době hry na telefony či nekomunikovali (Petr, Ki ve vztazích 2, 3, 4, Alex, Viktor v prvním vztahu a po úraze ve vztahu druhém), zapomínali na domluvené schůzky (Petr ve vztahu 3) a partnerku přehlíželi (Petr ve vztahu 3, Alex).

Kromě toho může být pohroužení do činnosti také jednou z možností úniku před potížemi ve vztahu, kdy si jedinec neuvědomuje tolik realitu (Simon, Petr ve třetím vztahu), nebo před jinými potížemi (Ki, Viktor, Lai). U Kiho se zastavíme, protože demonstruje specifický jev, kdy samotné flow není hlavním důvodem ztráty kontaktů s realitou. Ki udává, že kontakt s realitou ztratil na základě své nemoci a hra, plynutí v ní, už nic nemění. Viktor nedokázal vystát pláč dítěte, před kterým také unikal, vidíme podobnost s Kim.

U Petra ve čtvrtém vztahu prožitek vztahovosti na nějakou dobu převážil nad flow. Nejlépe lze demonstrovat vývoj flow fenoménu a jeho interakci ve vztahu na Alexovi, u nějž se závislostní chování rozvinulo v průběhu dlouholetého vztahu.

Z hlediska flow je zajímavý Alexův případ, ve kterém můžeme vidět postupný vývoj chování a rozvoj pocitu plynutí, kdy tento jev vidíme v kontextu toho, jak se spolupodílel na upevnění chování. V současné době je sporné, zda je Alexova situace způsobena flow nebo zaujetím hrou. Tyto dva fenomény se v mě při překrývají. V Jeanově druhém vztahu bylo flow důležité pro jeho udržení, protože vztah navázal ve hře a většinu času jej ve hře také udržoval vzhledem ke vzdálenosti od partnerky. To znamenalo, že flow mohlo být posíleno sdílením hry s partnerkou a naopak delší doba strávená ve hře, plynutí a pohroužení do činnosti byly pro udržení vztahu důležité. Specifický je tento jev u Laie a Mathiase. U Laie je spojen s nemocí matky, tíživou rodinnou situací a její smrtí, kdy v reálném životě existující negativní emoce byly díky flow snesitelnější. To se pak přeneslo do prvního vztahu, kde se dále díky flow vypořádával s emocemi a úzkostí.

U Mathiase se flow objevuje již v prvním vztahu, nicméně nebylo příliš silné a jeho potenciál se objevil až po posledním vztahu, kdy mu pomáhá unikat.

9.5.2. Kladné dopady hry na vztah

Obraz závislosti na internetových hrách je obvykle tvořen negativy a ztrátami. Méně se hovoří možných pozitivěch, která může chování označované jako závislostní přinášet. Obvykle sice závislost snižuje dřívější zisky z chování a nahrazuje je potřebou, kompulzí, nicméně obvykle má závislostní chování alespoň nějakou komponentu, která je jedincem vnímána pozitivně. Nyní se podíváme na to, jak respondenti hovořili o pozitivních dopadech hry na jejich vztahy.

Někteří respondenti referovali o výhodách hry jako zábavy, která umožňuje partnerkám realizovat jejich vlastní volnočasové aktivity, zájmy a sociální kontakty a dává jim k tomu dostatek prostoru (Simon, Alex, Jean v prvním vztahu). Hraní hry bylo považováno také za odpočinek (Simon).

Mezi pozitiva řadili respondenti možnost ventilovat negativní emoce mimo partnerský vztah, s tím, že partnerský vztah jimi pak není tolik zasažen (Simon, Ki, Lai, Viktor v současném vztahu). Specificky pak byly zmíněny také možnosti vybouření agresivity ve hře a v soubojích, a to jak směřované k jiným (Simon), tak vůči sobě (Ki). Ani jedna z partnerek však tyto výhody hry neviděla. Vyskytoval se také motiv odpoutání se od problémů ve vztahu (Petr ve třetím, Viktor ve druhém vztahu). Viktor říká, že kdyby v současné době hry nehrál, asi by se s partnerkou hádali kvůli jiným, mnohem závažnějším tématům nebo že by řekl něco, co asi nechce slyšet (spokojenost s manželstvím, otcovstvím, otcovskou rolí, pocit uvíznutí ve vztahu).

Simon a Alex mluvili o neshodách s přáteli svých partnerek, měli pocit, že jsou dívkami pomlouváni, a proto považují za dobré, že díky hře se s nimi nemusí setkávat.

Ki specificky mluvil o perzekučních bludech, které jej dlouhodobě provázejí a samy o sobě mají na vztah negativní vliv. Ve hře se s nimi však dokáže vypořádat. Tím také pro Kiho vzniká bezpečný prostor, díky kterému se pak cítí lépe, což má všeobecně pozitivní dopady na celý jeho život, nejen na vztahy. Ki rovněž přisuzoval hře pozitivní komunikační roli – změny ve hraní hry jsou u něj obvykle spojeny se změnami v kvalitě symptomatologie. Pokud se symptomy zhoršují, hraje více, protože do hry uniká před negativními pocity a je v ní lépe schopen pracovat s bludy. Jeho partnerky však tato pozitiva neviděly. Navíc je pro něj důležité, že nemusel vše komunikovat s partnerkami, měl prostor, kde mohl své emoce řešit. Lai referuje o snižování úzkosti ve hře.

Ve druhém Jeanově vztahu byla hra silně pozitivním stimulem. Byla prostředím, ve kterém se setkávali, společným tématem. Hra a schopnosti v ní byly důvodem obdivu partnerky vůči Jeanovi, kolem hry se točila většina konverzací, hrávali spolu. Jean dívku hře učil, ukazoval jí různé triky a díky tomu se cítil sebevědomější.

Pro Alexe je hra možností udržování jistého distancu. Skoro se jeví, jako by měl obavy z intimity a jejích následků. Jean zmiňuje v prvním vztahu pocit, který by mohl být považován za velmi podobný – mohl s partnerkou být v jednom místě, ale nemuseli si navzájem věnovat pozornost. Z kvalitativní analýzy se však zdá, že podobné chování mělo jiný kontext. Stav vyhovoval Jeanovi i jeho partnerce. Stejně tak ve Viktorově druhém vztahu byla hra metodou distance, s tím rozdílem, že u Alexe šlo o domnělý pocit, zatímco Viktorovi partnerka přímo sdělila, že jí není příjemné, jak moc na ní visí a jak moc ji potřebuje. Hraní jako možnost vytvoření distance v partnerském vztahu je jedním z fenoménů, které by bylo užitečné více prozkoumat.

Paradoxně, Jean také udává, že hra měla na vztah pozitivní vliv i ve chvíli, kdy začal z důvodu nadměrného hraní ve druhém vztahu docházet na psychoterapii. Díky docházení do terapií se totiž naučili partneři spolu lépe komunikovat.

Otázkou ale je, jak by popsaná pozitiva nazíraly partnerky respondentů, kdyby byla možnost se jich zeptat. Může jít o projevy racionalizace jedinců, kdy např. vyjádření o možnostech volného času partnerky může být racionalizační strategie, jak sobě i okolí zdůvodnit, proč společně netráví čas.

9.5.3. Negativní dopady na vztah

Respondenti uváděli široký záběr negativních dopadů nadměrného hraní na partnerské vztahy. Ki dává do souvislosti se hrou nedostatek pocíťované podpory ze strany partnerky ve svých vztazích. Také Simon popisuje nedostatek pocíťované podpory ze strany partnerky, ale z mého subjektivního pohledu se tyto dva případy liší. Simon totiž žádá od partnerky podporu ke svému hernímu chování, zatímco Ki by byl rád, kdyby jej partnerky dokázaly ze hry vyvázat, a nedostatek podpory je pocíťován z jiných důvodů. Tím, že nepocíťují podporu od partnerek ke svému chování, vnímají tito respondenti vztah negativně.

Častým jevem bylo zapomínání na smluvené aktivity, schůzky, jejich dobu a následná neúčast (Simon, Ki ve vztazích 2-4, Petr v prvním vztahu, Alex, Viktor v prvním a

druhém vztahu, Lai), případně dřívější opuštění schůzek s výmluvami, aby mohl respondent opět hrát hru (Ki ve vztazích 2-4, Petr, Jean, Viktor v prvním vztahu, Lai). Simon popsal epizodu, kdy na schůzku zapomněl, partnerce se neozval a ona o něj měla strach. V době mimo hru se vyskytovaly také nutkavé myšlenky na hru, které narušovaly průběh konverzace, i schůzky celkově (Simon, Ki). To vedlo k dalším hádkám a neshodám (Petr). Výjimkou je Mathias, který deklaruje, že nikdy na schůzku nezapomněl ani ji nijak neodbyl.

Objevovaly se poruchy komunikace, respondenti zaujatí hrou neodpovídali na zprávy, nebrali telefony (Simon, Ki ve vztazích 2-4, Alex, Petr, Jean). Zde si ale dovoluji říci, že tento symptom je hodně ovlivněn online kulturou neustálého připojení a dostupnosti, kdy lidé stále více očekávají bezprostřední reakci na elektronickou komunikaci. Dalším typem poruchy komunikace byly lži o době hry, intenzitě hraní (Simon, Jean, Ki ve vztazích 2-4, Lai, Petr ve vztazích 3 a 4, Alex, Viktor v prvním vztahu, Lai) nebo o hře obecně (Ki ve vztazích 2-4, Alex, Petr ve vztazích 3 a 4, Viktor v prvním vztahu, Lai). Respondenti chtěli o svých hrách mluvit s partnerkami, které ale často nejevily zájem, byly z těch konverzací unavené, nebavily je (Alex, Simon, Petr ve třetím vztahu). Nadměrné mluvení o hře mohlo také vést k omezení konverzace o jiných tématech. Jean udává, že po sestěhování s partnerkou se objevily také problémy v běžné komunikaci. U většiny respondentů se také vyskytla zacyklená komunikace k tématu hry – partnerky si na hru stěžovaly, což vyvolávalo negativní emoce u respondentů, kteří měli potřebu hrát více, protože tím redukovali své negativní emoce, a proto si partnerky více stěžovaly.

S dobou strávenou hrou úzce souvisí omezování společného času s partnerkou/ partnerem (Simon, Ki ve vztazích 2-4, Alex, Jean ve třetím vztahu, Lai, Viktor v prvním vztahu), což partnerky znepokojovalo. Na tom mohly mít podíl také negativní emoce spojené s opuštěním hry (Simon, Alex, Ki). Doba strávená hraním vyvolávala nejen hádky a rozpory (Ki 2-4, Jean, Šimon, Petr, Alex, Lai, Viktor ve vztahu 3), ale také různé somatické potíže, které pak zpětně vedly k dalšímu omezení společného času. Například bolesti hlavy, zápěstí, únava, bolest očí a pohybového aparátu (Ki 2-4, Petr ve třetím vztahu, Alex, Simon).

Minimálně u Kiho musím konstatovat, že negativní dopady hry na vztah se kryjí s negativními dopady symptomů základního onemocnění – změny nálady, ztráta kontaktu s realitou, nedostatky v komunikaci. Rovněž ztráta kontaktu s realitou u Kiho je

pravděpodobně nadměrným hraním hry spíše potencována, ale příčinou je pravděpodobně základní onemocnění. Ki udává, že má velké výkyvy nálad, ale není jisté, zda tyto výkyvy jsou zhoršovány hraním.

Některé partnerky deklarovaly pocity zanedbávání, přehlížení (Simon, Petr ve třetím vztahu, Alex, Ki ve vztazích 2-4, Lai), zklamání z chování partnera. Tyto pocity souvisí nejen s dobou přímo trávenou ve hře, ale také se společným časem, kdy respondenti na hru myslí a díky tomu nejsou koncentrováni na okamžik, neposlouchají, neodpovídají (Alex). Specificky Viktor uvádí, že v prvním vztahu zapomněl na partnerčiny narozeniny, Lai ve druhém vztahu zapomněl na výročí. Ve třetím vztahu si partnerka Viktora stěžovala na nedostatek podpory a pomoci během těhotenství a po narození dcery.

V některých vztazích hrály roli také finance vynaložené na zlepšení herního světa, které měly být použity na jiné aktivity související s partnerskými vztahy (Petr ve třetím vztahu, Alex, Simon, Viktor, Jean). U Alexe specificky byla hra problémem také z důvodu, že Alex neměl zaměstnání a tím se celkově snižovala dlouhodobá perspektiva vztahu. Karo zatím tuto potíž příliš nereflektuje, pouze je nespokojená s tím, že se Alex vymlouvá, že s ní nikam nejde, protože nemá peníze, nicméně z hlediska společného bydlení a žití je to problematický jev. U Alexe ale vidíme komplexní psychosociální poškození. Viktor ve druhém vztahu prodlužoval léčbu somatického onemocnění, aby mohl hrát delší dobu, což negativně dopadlo na finanční zabezpečení domácnosti.

Ve společném bydlení se vyskytovaly potíže s dělbou péče o domácnost (Viktor, Jean ve třetím, Lai ve druhém vztahu). Tím se zvyšovaly nároky na partnerky, které byly s vývojem nespokojené. Viktorova manželka se cítí přepracovaná a nepodporovaná.

Celkově se projevilo také setrvávání v přítomném okamžiku, respondenti ve vztazích méně plánovali (Alex). To samo o sobě není problematické, ale lidé často rádi hovoří o vyhlídkách, plánech, možnostech. Absence takových rozhovorů bývá považována za malý zájem partnera o trvání vztahu.

Pokud se respondenti pokoušeli ve vztahu omezit dobu hraní a pokusy nevedly k úspěchu, pociťovaly některé partnerky pocit nevděku, zmaru ze svého konání (Ki ve třetím, Jean ve třetím vztahu), pocity neštěstí (Ki ve vztazích 2-4, Petr, Jean ve třetím vztahu). Někteří respondenti rovněž vinili své partnerky z toho, že je vztah s nimi od hraní nezachránil (Ki

ve vztazích 2-4). Negativně působily také odvykací symptomy jako nervozita, vyšší vznětlivost, neklid (Jeanův třetí vztah).

Respondenti přímo či nepřímo hovořili také o problémech v sexuálním životě, které souvisejí se zaujetím hrou, nepříjemnými pocity z opuštění hry (Petr, Alex, Jean, Simon), nebo se zanedbáváním vlastní hygieny, ztrátou zájmu související s nedostatkem pohybu a zanedbáváním stravy (Petr, Alex, Viktor ve druhém vztahu). Simon hovořil rovněž o poruchách spánku, které se rovněž negativně podepisují na vztahu.

Pouze v jednom ze vztahů ale gradovaly negativní dopady na vztah produktivním způsobem. Jean ve třetím vztahu začal navštěvovat terapii, na kterou docházel s partnerkou. Problém však byl v tom, že partnerka pravděpodobně měla nerealistická očekávání ohledně rychlosti změny.

Obecně se vyskytovala také pasivita k partnerství jako celku, a to z hlediska trávení volného času, konverzací, plánování.

Můžeme tedy vidět velmi široké spektrum negativních dopadů hry na partnerské vztahy u závislých hráčů. Týkají se prakticky všech oblastí partnerských vztahů.

9.6. Kategorie: Interakce vztahu a hry ve vybraných oblastech

9.6.1. Časová náročnost vztahu a hry

Původně, při psaní záměru práce bylo očekáváno, že bude v životě respondentů jasně převažovat časová náročnost vztahu nebo hry, ale realita není tak černobílá. Interakce časové náročnosti vztahu a časové náročnosti hry byly různé. Nesmíme zapomínat, že vztahy obvykle trvaly nějakou dobu a v jejich průběhu se doba hry obvykle měnila, což se stalo například u Alexe, který na začátku vztahu hrál zájmově a doba hry se začala zvyšovat až po maturitě.

Někteří respondenti se pokusili na začátku vztahu snižovat dobu hry, pokud ji v té době hráli (Simon v prvním, Petr ve druhém a třetím, Jean ve třetím vztahu). Obvykle ale tento pokus skončil nezdarem. Respondenti obvykle chtěli mít více času na kontakt s partnerkami, mohli být také vedeni pocitem, že v partnerství by hru hrát neměli. Viktor

se se svým druhým vztahem vymyká, protože doba hry nebyla snížena krátkodobě, ale více než rok a půl.

Časová náročnost hry se někdy podepisovala na omezení doby a četnosti schůzek s partnerkami a trávení času s nimi (Lai, první vztah u Viktora, Alex, první a třetí vztah u Petra, Simon).

Vyskytly se také náhradní strategie zvládnání, Simon a Petr ve druhém vztahu krátkodobě hráli v noci, aby měli čas na vztah. U Viktora, když došlo k časovému nesouladu mezi studiem, partnerstvím a hrou, rozhodl se opustit partnerský vztah.

Původní záměr nepočítal s tím, že partnerky mohou také mít poměrně časově náročné koníčky a zájmy, které nemusí sdílet s partnerem, například Karla od Simona je mnohem společenštější než on. Stejně tak Karo od Alexe se angažuje v ekologických spolcích a ochraně přírody. U těchto dvou respondentů se představa o trávení volného nepotkává. Někdy se partnerky pokoušely organizovat aktivity pro společný čas, například u Simona, Alexe, Jeana ve třetím vztahu a Viktora ve druhém vztahu.

Hra byla také důvodem zanedbávání partnerských vztahů, pokud byly navázány, například u Simona, Alexe, první vztah Petra, Viktorův první a třetí vztah, Jeanův druhý vztah. Někteří respondenti popisují trávení času s partnerem jako neradostně nenaplňující (Simon, Alex, Viktor). U Alexe pak specificky vidíme jako náhradní výplň trávení času Alexovy partnerky a jeho matky. Zdá se, že pokud vztah začne časovou náročností hru ovlivňovat, dochází u závislých hráčů k dvojímu chování: mohou se pokoušet vnímat vztah jako záchranu od hry (například Simon na počátku), nebo vztah devalvují (Simon v pozdějších fázích vztahu, Alex), protože se necítí příliš dobře, pokud vede vztah k potřebě snížit dobu hry. Pozorujeme také změny chování, pokud ovlivní vztah hru směrem k nižší době v ní strávené, což bývá popisováno jako projevy naštvanosti, protivnosti (Petr v prvním a třetím, Alex v prvním, Viktor ve třetím vztahu). To může být doprovázeno spory a hádkami (Alex, Jean ve třetím vztahu, Viktor ve třetím vztahu).

Dále mohly vstupovat do děje také specifické faktory, například u Viktora je čas věnovaný hře i partnerství ovlivněn narozením dítěte. U některých respondentů se vůbec tento jev neprojevil, např. u Mathiase, který začal více hry hrát až po posledním vztahu. U Kiho nebyla časová náročnost vztahu tématem a sama o sobě neovlivňovala dobu strávenou s partnerkami.

Časová náročnost vztahu a hry vzájemně interagovaly a byly ovlivňovány také dalšími faktory. Jak bylo popsáno výše, původní předpoklad se nepotvrdil.

9.6.2. Plánování rodičovství

Přiložená tabulka slouží k rychlé orientaci v tématu, je doplněna komentářem. Obsahuje rozbor tématu v každém referovaném vztahu respondentů. V sekci poznámka jsou připomínána relevantní fakta, která s tématem souvisejí.

Jméno	Č. vztahu	Postoj k rodičovství	Poznámka
Simon	1	Neplánují	Vztah trvá
Ki	1,2,3,4	Neplánovali	Od 2. vztahu se bojí přenosu onemocnění
Petr	1,2,3,4	Neplánovali	
Karel	-	Nebyl vztah, časem by děti chtěl	
Alex	1	Neplánují	Vztah trvá
Jean	1-2	Neplánovali	
	3	Neplánovali společně, ale on o tom už uvažoval	Časem by dítě chtěl
Viktor	1	Neplánovali	
	2	Uvažovali o dítěti	
	3	Neplánovaně se stal rodičem	Uvažuje o druhém dítěti
Lai	1	Neplánovali	
	2	Plánovali před společným sestěhováním	
Mathias	1,2,3	Neplánovali	
	4	Mluvili o různých možnostech	

Tabulka č. 6: Postoj k plánování rodičovství v průběhu jednotlivých vztahů respondentů

Většina respondentů v době svých vztahů rodičovství neplánovala. Důvodem pravděpodobně bylo, že vztahy byly navázány v ranějším věku a pro založení rodiny

nebyli partneři zralí nebo vztah nebyl dostatečně stabilní. Ve výzkumném souboru byl jediný respondent, který již dítě měl - Viktor. Byl nejstarším respondentem. Ten zároveň přemýšlel o tom, že by byl rád, kdyby si s partnerkou pořídili druhé dítě, což odmítala, protože si na vztah často stěžovala. Primární motivací k zvažování druhého dítěte byl u Viktora názor, že by bylo lepší, kdyby sourozenci měli mezi sebou spíše menší, než větší věkový rozdíl, aby si byli bližší a lépe si rozuměli. S tím nesouhlasila partnerka, Viktor několikrát zmínil, že si stěžuje na malou míru pomoci v domácnosti. První dítě plánované nebylo. Po narození dcery začal Viktor utíkat do hry ještě více, protože byla plačtivá. Doba hry se zvyšovala, ačkoliv symptomy závislostního chování vykazoval již před těhotenstvím partnerky.

Nyní rozdělíme bezdětné respondenty na ty, kteří v současné době vztah mají (Simon, Alex), a ty, kteří ne (Ki, Petr, Jean, Karel, Lai, Mathias). Oba bezdětní respondenti, kteří mají v současné době dlouholetý vztah, děti prozatím neplánují. Lze to však přičítat okolnostem. Simon studuje první ročník vysoké školy. Alex je dlouhodobě nezaměstnaný, žije s matkou v bytě a nemá vlastní příjem. Partnerky obou mužů studují vysoké školy v nižších ročnících. Ani jeden z nich se nyní ne dívá na rodičovství jako žádoucí, popisují nedostatečné zázemí pro výchovu dítěte, ale také nepřipravenost. O rodičovství s partnerkou vůbec nemluvili. Tito dva respondenti zároveň patří k nejmladším ve výzkumném souboru.

Co se týká dlouhodobé perspektivy, bezdětní respondenti uváděli, že by děti chtěli, pokud by se jim podařilo dobu hry snížit. Někteří respondenti se obávali, aby byli vhodným vzorem pro dítě, případně se obávali, že dítě je velká zkouška pro partnerský vztah.

Specificky zde ještě uvedeme případ Kiho, který se obával dědičnosti poruchy i toho, zda by byl vůbec schopen rodičovskou roli adekvátně zvládat, i kdyby hru vůbec nehrál. Karel uvedl, že kdyby vztah měl, o dítěti by uvažoval již nyní a děti by chtěl.

Dále je zajímavý postoj Mathiase, který o dětech nikdy neuvažoval. Jeho výpověď je třeba brát nejen v kontextu mladé dospělosti, ale také sexuální orientace. Záleželo by na jeho partnerovi, zda by dítě chtěl, on sám nevnímá v tuto chvíli rodičovství jako jev, který by měl být, ať nyní či do budoucna, součástí jeho života. Záleželo by na tom, jaký byl měl postoj případný partner.

Je zde potřeba také uvést, že názor na budoucí rodičovství se může změnit, především u mladších respondentů. Záležet také bude, kromě jiných okolností, na vývoji závislostního chování, současného nebo případného budoucího vztahu.

9.6.3. Společný volný čas a představy o jeho trávení, zájmy partnera

		Zájmy		
Jméno		Respondent	Společné	Partner/ka
Simon	1	Hra**	Občas jej partnerka přemluví do kina	Kino, sport, divadlo
Ki	1	Jazyky (japonština, korejština), anime	Jazyky (japonština, korejština), anime	Religionistika
	2	Hra**, jazyky, anime	Některé zájmy jej zaujaly a vyzkoušel je - litografie, snowboarding	Sport, snowboarding, basketbal, malba, jazyky
	3	Hra**, jazyky, anime		
	4	Hra**, jazyky, anime		
Petr	1	Hra*	Neudává (vztah označuje jako tréninkový)	Nevzpomíná si na další partnerčiny zájmy
	2	Hra*	Filmy od Marvelu	Kultura (blíže nespecifikovaná)
	3	Hra**	Udává, že nebyly	Nevzpomíná si na další partnerčiny zájmy, udává, že byly jiné než jeho
	4	Hra**	Udává, že nebyly	Partnerka mu své zájmy nepopisovala
Alex	1	Hra**	Nemají	Divadlo, ekologie. filmy, hudba
Jean	1	Hra*, sport	Kresba komiksů, sledování zpráv, komentování politické situace, poslech hudby	Čtení, kresba
	2	Hra*/**	Hra (potkali se v ní)	Nevzpomíná si na další partnerčiny zájmy

	3	Hra**	Pokoušel se s partnerkou sportovat	Atletika, běh, dobrovolnické aktivity s dětmi
Viktor	1	Hra*	Neměli, nebo o nich neví	Kultura
	2	Hra**	Neuměl se krom hry sám zabavit, kopíroval její volný čas, ale nebavilo jej to	Sport, četba, kultura
	3	Hra**	Neuměl se krom hry sám zabavit, kopíroval její volný čas, ale nebavilo jej to	Filmy, bowling, plavání, sauna
Lai	1	Hra**	Sledování seriálů	Nevzpomíná si na další partnerčiny zájmy
	2	Hra**	Neudává	Design, divadlo, kino, pořádání akcí
Mathias	1	Hra, bojová umění	Dal jí knihy z herních sérií, líbily se jí	Četba
	2 - 3	Hra, bojová umění	Neudává	Nevzpomíná si na partnerčiny zájmy
	4	Hra, bojová umění	Bojová umění, procházky po městě, kultura	Bojová umění, umění, kultura, design, architektura

Tabulka č. 7: Společný volný čas a představy o jeho trávení, zájmy partnera

Vysvětlivky:

Bez hvězdičky - pravděpodobně rekreační hra

* problémové hraní

** závislostní chování

*/** pomezí problémového a závistního chování

Tato rozsáhlá tabulka ukazuje podrobně jaké zájmy deklarovali respondenti u sebe, svých partnerů a jaké zájmy měli společné. Někteří respondenti uvedli, že si vůbec nevzpomínají na zájmy partnera/partnerky, případně si vzpomněli pouze na ty, které měli

společné. To je pochopitelné, vzhledem k tomu, že od některých vztahů mohlo uplynout více než 10 let. Zaměříme se proto na ty zájmy, jak u respondentů, jejich partnerů a společné, které byly deklarovány.

Kategorie je úzce spojena se symptomy: Zaujetí hrou – pokud byli hrou silně zaujati, často jiné koníčky opomíjeli; Odvykací syndrom – nepříjemné pocity po opuštění hry vracejí respondenty zpátky do hry možná dříve, než by se chtěli vrátit sami, čímž se zmenšuje čas, který je možno věnovat jiným zájmům; Zvyšující se tolerance, která působí obdobně. Má také vlastní diagnostické kritérium, které hovoří o zanedbávání koníčků a jiných zálib na úkor hry.

Jak už bylo popsáno výše, někteří respondenti na počátku vztahu dokázali dobu hry krátkodobě snížit. To dávalo prostor pro realizaci jejich vlastních koníčků či koníčků partnerů. Jev je viditelný například u Kiho, který se pokoušel koníčky partnerek převzít (litografii, snowboarding), nebo u Petra, který krátkodobě hru omezil a sdílel koníčky s partnerkou (filmy Marvel).

Někteří respondenti si část původních zájmů zachovali i v době hry, byť je omezili - Mathias se dále věnuje bojovým uměním, Ki se věnuje jazykům. U ostatních respondentů hra výrazně převládá jako hlavní výplň volného času.

9.7. Kategorie: Symptomy závislosti a jejich dopady na partnerské vztahy

Jméno		Zaujetí hrou	Odvykací stav	Tolerance	Neúspěšné pokusy	Ztráta koníčků	Lhaní	Únik, úleva
Simon	1	+	+	+	+	+	+	+
Ki	1	-	-	-	-	-	-	-
	2	-	?+	+	+	-	-	+
	3	?+	+	+	+	částečně	-	+
	4	+	+	+	+	částečně	-	+
Petr	1	+	?+	+	?+	?	+	+
	2	-	-	-	-	?+	-	+
	3	+	+	+	+	+	+	+
	4	-	+	+	+	+	+	+
Alex	1	+	+	+	+	+	+	+
Jean	1	?+	+	+	?+	-	+	+
	2	+	+	+	?+	+	+	+
	3	?+	+	+	+	+	+	+
Viktor	1	+	?	+	+	+	?+	+
	2	+	+	+	+	+	+	+
	3	+	+	+	+	+	+	+

Jméno		Zaujetí hrou	Odykací stav	Tolerance	Neúspěšné pokusy	Ztráta koníčků	Lhaní	Únik, úleva
Lai	1	+	+	+	+	+	+	+
	2	+	+	+	+	+	+	+
Mathias	1	-	-	-	-	-	-	+
	2	-	-	-	-	-	-	+
	3	-	-	-	-	-	-	+
	4	-	-	-	-	-	+	+

Tabulka č. 8: Průřezová tabulka diagnostických kritérií v jednotlivých případech a vztazích

Legenda:

Symptom byl přítomen v době trvání vztahu +

Symptom nebyl přítomen v době trvání vztahu -

Nelze jasně určit přítomnost symptomu v době trvání vztahu ?

Pokud je symbol spojen se znaménkem, jde o neurčitost s příklonem dle znaménka

Konkrétní podobu jednotlivých symptomů závislosti v různých vztazích jsme mohli pozorovat v rámci kazuistik. Nyní se podívejme, zda existují v rámci těchto kategorií společně popisované vzorce, či nakolik jsou variabilní. Výše přiložená tabulka slouží především k orientaci vývoje v rámci případů.

9.7.1. Zaujetí hraním internetových her (neustálé zabývání se hraním, přemýšlení nad hraním her, těšení se na hraní) a dopady na partnerské vztahy

Zaujetí hrou, pokud se ve vztazích vyskytovalo, mělo až na jednu výjimku negativní důsledky. Tou výjimkou je druhý vztah Jeana, který jej navázal s hráčkou her. Zaujetí bylo v tomto vztahu stmelující, protože jiná společná témata ani koníčky neměli – ve hře se potkali, hráli spolu, ale jinak moc fungovat nedokázali, schůzky nebyly uspokojivé ani pro jednoho z nich. To nakonec vedlo k rozchodu.

Pokud byl vztah intenzivní, ať v dobrém nebo špatném slova smyslu, docházelo ke snížení zaujetí (příkladem dobrého vztahu jsou druhý Petrův a čtvrtý Mathiasův vztah, kdy zaujetí zcela ustoupilo, nebo u Petra ve 4. vztahu, kdy zaujetí ustoupilo z důvodu pocitu přehlížení). Nicméně ani zaujetí partnerkou nemuselo snížit zaujetí hrou (Jean 3. vztah).

V některých vztazích se zaujetí hrou ještě nevyskytovalo (první vztah Kiho, všechny vztahy Mathiase) nebo ustoupilo a vrátilo se později (Petr ve 2., Viktor ve 2. a 3., Ki ve 2. vztahu). Jean dokázal v prvním vztahu ještě hru s přemáhám opustit a nemyslel na ni trvale, Viktor ve druhém vztahu hru omezil a trávil v ní čas jen tak, aby dokázal udržet postavu na úrovni, ke které se vypracoval.

U Petra ve druhém vztahu šlo specificky o nahrazení objektu zaujetí - místo hry našel jiný koníček, filmy, který sdílel s partnerkou. U Viktora je ve druhém vztahu zvýšení zaujetí spjata s vnější událostí – autonehoda, následná dlouhodobá nemoc a velké množství volného času. Zaujetí hrou se nemuselo na vztahu negativně projevit hned, ale mohlo se projevit až v určitém kontextu (u Viktora po narození dcery, u Laie ve druhém vztahu a u Jeana ve třetím vztahu po sestěhování).

Zaujetí hrou jako specifický znak je viditelné v Jeanově třetím vztahu, kdy partnerce o své hře vypráví, přičemž z jeho vyprávění vyplývá, že právě zaujetí hrou je to, co partnerku nejvíce na jeho stavu upoutá a motivuje ji k tomu, aby se pokusila Jeanovi pomoci, vyhledat odbornou pomoc.

Negativní důsledky a dopady zaujetí hrou na vztahy lze rozčlenit do několika základních okruhů – opomíjení partnerky a sjednaných schůzek (Simon, Alex, Viktor v prvním, Ki ve třetím, Jean ve třetím, Petr v prvním a třetím vztahu), potřeba o hře mluvit i přes nezájem partnerky (Simon, Alex, Ki ve čtvrtém vztahu), přemýšlení o hře v přítomnosti partnerky, což ovlivňuje společný čas (Simon, Alex, Viktor v prvním, Ki ve čtvrtém, Lai ve druhém vztahu), dopady na sexuální život (Jean ve třetím vztahu, Simon, Alex, Viktor) či hádky (Jean ve třetím, Viktor ve třetím, Lai ve druhém a Petr ve třetím vztahu). Jak můžeme vidět, ponoření do hry a zaujetí je často popisovaný negativní symptom, který vztahy ovlivňuje.

U Alexe dochází i k tomu, že někdy je do hry tak ponořen, že Karo odchází, pokud si jí nevšimá. Zmíněno také bylo zapomenutí na významnou událost - výročí (Lai ve druhém vztahu). Zaujetí hrou mělo dopad i na komunikaci ve vztazích, například Petr v prvním vztahu nebral telefony a nekomunikoval. U Viktora dopadá zaujetí hrou nejen na vztah s manželkou, ale také na rodičovskou roli vůči dceři. Manželka referuje, že nemá pocit podpory od Viktora při péči o domácnost a výchově dítěte.

Zaujetí hrou nemuselo mít na vztahy pouze negativní dopad – u Petra ve třetím vztahu lze uvažovat o tom, zda únik do hry nebyl zvládací strategií konfliktů ve vztahu, Jean se v prvním vztahu dokázal od hry odpoutat, a nemyslel na ni trvale. U Alexe je problémem hlavně, pokud Karo přijede ze školy.

9.7.2. Příznaky odvykacího stavu a dopady na partnerské vztahy

Na počátku si dovolím poznámku k odvykacímu stavu u poruchy hraní internetových her. Porucha hraní internetových her je klasifikována mezi behaviorální závislosti. Dle Suché et al. (2018) je to jedno z nejvíce diskutabilních kritérií poruchy, protože hraní hry je aktivita, nikoliv příjem látky a samotný stav nelze objektivně posoudit. Nyní se podívejme na to, zda a jak se odvykací symptomy projevovaly u jedinců a zda ovlivňovaly vztah s partnery.

Ačkoliv bývají běžně popisovány především odvykací symptomy psychického rázu, někteří respodenti přisuzovali odvykacímu stavu také somatické potíže – Petr (ve třetím vztahu) především pálení očí (které ale mohlo být spíše způsobeno dobou strávenou u obrazovky), bolest kloubů (kterou bychom mohli přisoudit spíše monotónnímu, dlouhotrvajícímu pohybu), třes rukou a nohou (možné posuzovat až jako druhotné projevy, které mohly být způsobeny nervozitou z opuštění hry, nikoliv samotným

odvykacím stavem). Třes se kromě Petra (ve vztazích 3 a 4) objevil také u Simona. Objevily se také poruchy spánku, které byly přisuzovány snížení doby hry (u Petra, Simona, a u Viktora ve třetím vztahu). Mohly však být následkem psychického rozpoložení. Alex popisuje pocity brnění v rukou a pod klíčními kostmi, a také bušení srdce. To jsou symptomy, které se vymykají popisu ostatních respondentů. Mohly být spojeny s odejmutím hry, ale také mohou signalizovat jiné, pravděpodobně psychické obtíže. Alex a Ki popisují, že pokud odcházejí ze hry, bloudí bytem a cítí se špatně. Jean v prvním vztahu popisuje také svírání žaludku, které rovněž bývá přítomno při stresu, a ve druhém vztahu připisuje odvykacímu stavu také nadměrné pocení. Viktor u druhého vztahu, po autonehodě, popisuje, že odchody ze hry byly spojeny s přejídáním. Přejídání můžeme vnímat jako náhradní formu ukojení určité potřeby, jídlo poskytuje emoční potěchu, naplňuje.

Symptomy psychického rázu zahrnovaly nervozitu po opuštění hry (Simon, Ki, Petr, Alex), nutkavé myšlenky na hru v době, kdy nebyla hrána (Simon, Ki, Alex), smutek až depresivní ladění (Simon, Ki, Petr ve třetím vztahu, Alex), poruchy soustředění (Petr ve 3. vztahu, Jean ve třetím vztahu, Alex), úzkost (Simon, Ki, Petr ve vztahu 3, Alex) či pocity akutního stresu a s ním spojené projevy (Simon, Petr, Alex). Jean rovněž popsal pocit, že svět ztratil barvy. To mi připomíná některé symptomy odvykání od návykových látek popisované v beletrii, konkrétně třeba u Christiane v *My děti ze stanice Zoo*.

Petr ve druhém a Viktor také ve druhém vztahu říkají, že pocity ze vztahu byly tak intenzivní, že ačkoliv možná měli odvykací symptomy, byly přehlušeny. U Viktora ve druhém vztahu je pak zmíněna konkrétní událost, od které se zaujetí hrou opět zvyšuje – autonehoda a s ní spojená pracovní neschopnost a izolace.

Zajímavé je, že Petr říká, že druhý vztah byl natolik intenzivní, že ačkoliv se domnívá, že měl odvykací symptomy, potlačila je intenzita vztahu. Byl vztahem pohlcen. Přesto se však později ke hře vrací, ačkoliv důvodem pravděpodobně nebyly odvykací symptomy. To samé se stalo u Viktora, akorát u něj bylo období intenzivního zabývání se vztahem delší a skončilo až společným sestěhováním.

9.7.3. Hraní internetových her slouží k úniku před realitou nebo úlevě od špatné nálady

U některých respondentů však byla hra používána k úniku od negativních pocitů spojených s událostmi v jejich životech, a projevy tedy mohly být způsobeny i tímto. U Kiho nelze posoudit, zda negativní stavy po opuštění hry byly odvykací symptomy, nebo zda šlo pouze o projevy onemocnění, které byly prožitkem hry tlumeny, případně o interakci obou těchto symptomů. Přikláním se k teorii interakce negativních symptomů paranoidní schizofrenie a odvykacího syndromu poruchy hraní internetových her. Tomu by napovídaly viditelné výkyvy nálad. Specificky, Viktor dává spojení pocíťovaných symptomů do kontrastu se založením rodiny. Udává ale, že interagoval faktor hry a rozčarování, deidealizace.

Často, pokud byli respondenti nuceni opustit hru, dostavil se pocit zamrznutí času a neschopnost zabavit se – Alex říká, že v takových situacích bloudívá bytem, má problém si všimnout věcí. Myslí se zcela koncentruje na touhu hrát. Nikdy nedokázal touze hrát odolávat déle než dvě hodiny. Říká, že v jistém bodě mu vždy dojde, že i kdyby to dále odkládal, stejně neví, co jiného dělat. Popisuje, že mu pak uniká jediné, co si kdy vybudoval - herní schopnosti a jeho avatar. Stojí za to si přečíst jeho vlastní slova: „*Avatar, to je moje lepší já. Něco, co jsem dokázal.*“ Odvykací stav ovlivňuje také jeho partnerku Karo. Když je s Alexem, je nervózní, občas se pohádají. S Karo se mnohokrát pohádali v době, kdy se pokoušel snižovat herní dobu. Většinou jí o tom ale neřekl, takže nevěděla, jaká je příčina jeho špatné nálady. Nechtěl zklamat nebo v ní vyvolávat zbytečné naděje.

Symptomy odvykacího stavu mohly mít negativní dopady na vztah, nicméně je nelze oddělit od dalšího působení hry a interakce partnerů. Odvykací stav mohl například vyvolat vyšší podrážděnost partnera, nicméně pokud byly hádky a neshody ve vztahu přítomny, nemusela partnerka pocíťovat rozdíly. Odvykací symptomy mohou být důvodem konfliktů ve vztahu samy o sobě svou existencí. Například pokud je partner unavený, našťvaný a přenáší svou frustraci z konce hry na partnera, může docházet ke konfliktům, které pak mohou být respondenty interpretovány jako důkaz toho, že vztah nefunguje, ať již hrají nebo nehrají (například u Petra, Viktora, Alexe). Viktorova partnerka tyto emoce také interpretuje jako nechuť trávit s ní čas, a to se může teoreticky vyskytovat také u ostatních respondentů.

9.7.4. Neúspěšné pokusy o omezení času stráveného hrou a dopady na partnerské vztahy

Simon (ve vztahu 1), Ki (ve vztazích 2, 3, 4), Petr (ve vztazích 2, 3, 4), Alex (ve vztahu 1), Jean (ve vztahu 3), Viktor (ve vztazích 1, 3 a po úraze ve vztahu 2), Lai (ve vztazích 1, 2) a Mathias (krátkodobě ve vztazích 2 a 3) se pokoušeli kontrolovat svou hru a dobu v ní strávenou. Motivy se různily a nebyly vždy spojeny s partnerským vztahem, byť vztah mohl být použit jako hlavní argument, pocitový bod zlomu.

Pokusy opouštět hru mohly být motivovány jimi samotnými (Simon), poznámkami partnerek (Petr ve 2. vztahu) či jinými vnějšími podněty (Alex). U Viktora (3. vztah) se snahy dotýkají také rodičovské role.

Opuštění hry bývalo provázeno nepříjemnými pocity a emocemi jako úzkost, strach (Ki ve vztazích 2, 3, 4, Alex, Jean v prvním vztahu), netrpělivostí (Ki ve vztazích 2, 3, 4), pocitem zpomaleného času při konání jiných aktivit (Simon, Ki ve vztazích 2, 3, 4). Lai (ve vztahu 1) popisuje potřebu dohnat dobu hry, pokud byl nucen ji přerušit. Simon si uvědomuje, že nedokáže přestat hrát bez toho, aby cítil negativní emoce a příznaky odvykacího stavu. Alex si uvědomil, že nedokáže opustit hru, již před 4 lety, na podzim po maturitě. Také Lai si uvědomil neschopnost hru opustit již dávno – před prvním vztahem. Ani jeden z nich tomu nepřikládal význam.

Neschopnost opustit hru je také negativně hodnocena okolím (matka Alexe) či partnerkami (Alex, Simon, Petr ve druhém vztahu, Viktor ve 2. a 3. vztahu). Vedla také k neshodám (u Petra ve 3. vztahu, u Viktora ve 3. vztahu), to však mělo zpětnovazební efekt, hádka vyvolala negativní emoce a tím se opět zvýšila touha po hře.

Metody používané ke kontrole se různily – patřily k nim: vnější stimuly jako budík/minutka (Simon, Ki, Mathias, Lai), zainteresování dalších osob (Simon, Mathias, Lai), přestávky mezi hrami (Ki, Jean), plánování dalších aktivit na dobu hry (Lai), prokládání kol her jinými aktivitami a dřívějšími zájmy (Ki), odstavení počítače z provozu (Lai). Kromě vyrušení bylo využíváno také odložení počátku herní aktivity (Petr ve vztahu 4, Lai ve vztahu 2). I přes využití metod vnějších stimulů nedokáže přestat hrát, ignoruje tyto stimuly nebo je vytěsňuje – Simon, Mathias, Ki ve vztazích 2, 3, 4. Pouze u jednoho respondenta (Jeana, ve třetím vztahu) vedly neúspěšné pokusy kontrolovat hru k vyhledání odborné pomoci. Nicméně Lai se v prvním vztahu neschopností hru kontrolovat vyděsil rovněž a přemýšlel, jak hru omezit.

V některých vztazích se respondenti vůbec nepokoušeli dobu hry snižovat (Petr ve vztahu 1, Jean ve vztahu 1). U Jeana ve vztazích 1 a 2 nebylo možno rozeznat, zda chování bylo ovlivněno časovou náročností hry. Nicméně zrovna u prvního vztahu Jeana vidíme jakési zábrany, které mu bránily hrát, konkrétně bolest kloubů. Někdy došlo také ke krátkodobému zlepšení kontroly ve vztazích (Petr ve druhém vztahu), či k jiné změně – například schopnost odložit počátek hry, ale neschopnost ze hry odejít (Petr ve 4. vztahu).

Opět se vymyká Mathias, který v době všech vztahů neměl problém hru kontrolovat, ačkoliv ve druhém vztahu se již jisté náznaky objevují. Teprve po ukončení posledního vztahu má potíže s kontrolou.

9.7.5. Tolerance – potřeba trávit více času hraním her a dopady na partnerské vztahy

Tolerance je v případě poruchy hraní internetových her popisována jako potřeba zvyšovat dobu strávenou ve hře, aby došlo ke stejným pozitivním přínosům jako dříve při menší době hraní. To popisuje Simon ve svém aktuálním vztahu.

Tolerance a doba strávená ve hře mohla růst postupně (Simon v prvním, Jean v prvním vztahu) nebo skokově (Ki, Jean ve druhém, Viktor v prvním vztahu). Mohla být spojena také s určitou životní událostí, životním zlomem – u Simona dokončení školy, u Kiho onemocnění, u Mathiase rozpad posledního vztahu, u Viktora ve druhém vztahu dlouhodobá pracovní neschopnost, u Laie ve druhém vztahu odchod na koleji.

Zároveň ale nelze toleranci chápat jako kontinuální proces, kdy dochází pouze ke zvyšování doby hry až k bodu zlomu, kdy je chování ukončeno – například Simon udává, že počet hodin strávený v současné době ve hře není nejvyšší v jeho osobní hráčské historii. Také Lai vstupoval do prvního vztahu s dobou hry mnohem vyšší než dnes – hrál 80 hodin týdně, a doba hry již nerostla.

Skokový nárůst doby hry a následné upevnění chování může být spojeno s nějakou událostí – například u Simona šlo o maturitu, která bývá často považována za stresovou. Nakumulovaný stres může být spouštěčem negativních pocitů, před kterými lze do hry utéci, ale hra může také pouze poskytovat volný prostor, odreagování. Nadměrné množství nestrukturovaného volného času působilo také v případě Kiho, kde ale interaguje ještě s dalšími potížemi vyvolanými základní poruchou. U Alexe se doba hry zvyšovala postupně, rovněž v době po maturitě. Alex specificky připisuje nárůst tolerance

herním úspěchům ve hře, kdy ke hře potřeboval více a více prostoru. Úkoly totiž byly stále náročnější. V současné době je u Alexe tolerance velký problém, protože ohrožuje vztah s Karo, socializaci, pracovní uplatnění a celkově další směřování. Naopak pomalé zvyšování doby hry se objevilo u Jeana v prvním vztahu a je spojeno s premorbidně pocíťovanou úzkostí. Ten samý případ je Ki, u kterého ale kromě úzkosti hrají roli také další symptomy – depresivita, děsy, morbidní halucinace.

Reakce partnerů na zvyšování doby hry se také různily – Simonova partnerka byla podrážděná, protože hraní ohrožovalo společný čas, Alexova partnerka si našla jiné koníčky, přátele, začala se více přátelit s jeho matkou. Tím ale uvolnila další prostor, ve kterém Alex hrál. Zajímavé je, že tolerance u Simona dosáhla určité hranice, bez které nedokáže dále fungovat – pokud hraje denně méně než 5 hodin, má pocit, že takřka nehrál. Pět hodin denně je poměrně velké množství času stráveného ve hře. Někteří jedinci spojují nárůst tolerance s pocitem zhoršeného ponoření (Alex). Tyto dva jevy lze teoreticky propojovat, protože nástup flow může být zvyšující se tolerancí k době hry oddalován. Jeanovi se ve druhém vztahu někdy ani hrát nechtělo, ale negativní emoce jej vtahovaly.

Jean také specificky popisuje velký nárůst doby hry ve druhém vztahu, kde to bylo spojeno se samotnou podstatou vztahu navázaného v online prostředí, ve hře. Hra byla formou zážitků sdílených oběma partnery. A poté ve třetím vztahu, když se s partnerkou sestěhovali.

Zvyšující se potřeba doby hry tedy většinou dopadala na partnerské vztahy negativně, pokud se v daném vztahu vyskytovala. Partnerky se cítily našťvané, frustrované ze zvyšující se doby hry.

9.7.6. Klamání rodičů, terapeutů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní her

Klamání rodičů a partnerů bylo rozšířeným jevem napříč kazuistikami. Diagnostické kritérium se týká rodičů, terapeutů a dalších osob, my se ale specificky zaměříme na partnery, a ostatní osoby budeme zmiňovat pouze, pokud jsou pro pochopení případu důležité. Samotná lež ve vztahu působí problémy a to se netýká pouze lži o hrách u těchto respondentů, ale všeobecně je vnímána negativně v měřítku partnerských vztahů. Zde je specifickým diagnostickým kritériem, kdy se ptáme na hru, a navíc v definici je i „v

souvislosti s rozsahem hraní her“. To znamená, že toto kritérium se zaměřuje především na lež ohledně času stráveného ve hře.

Lži se často týkaly doby ve hře strávené (Simon, Alex), ale doba nebyla jediným tématem lživých výroků ve spojitosti se hrou. Na to navazují další lži, o výplni zbytku času dne, studiu, u Alexe také o hledání pracovního uplatnění. Hráči tedy nelhali pouze o samotné hře, ale také o attributech se hrou spojených. Simon udává, že lhal o penězích, které utratí za hru, a to i přesto, že partneři nesdílejí společné finance a bydlení. Též Viktor během druhého vztahu lhal o financích ve hře utracených.

Některá nepravdivá tvrzení o hrách nemohou být partnery odhalena – například Simon partnerce lže o četnosti hry v noci, lhal o penězích na dovolenou. Reakce partnerů na lži je obvykle negativní a často vede ke sporům. Lež je považována za ohrožení vztahu.

V některých vztazích se lhaní o hře nevyskytlo – mluvíme o prvních vztazích Kiho a Petra, kteří v době prvního vztahu vůbec nehráli, a Mathiasovi, který hrál rekreačně a neměl důvod o hrách lhát. Petr nelhal o hře ani v druhém vztahu. Jean nelhal o hře v prvním vztahu, ve druhém vztahu se o to pokusil, ale protože měl strach, že o partnerku přijde, domluvili se na upřímnosti.

Terapeuty klamal pouze Ki, a to jen částečně. Některým lékařům nepřiznával reálnou dobu hry, nicméně o určitém hraní před nimi mluvil. Právě díky zkreslování informací nemuseli tito lékaři považovat hru za problémovou. Speciální je případ Viktora, v průběhu druhého vztahu lhal lékařům o svých bolestech a zdraví, aby prodloužil nemocenskou a mohl déle hrát. Partnerce pak lhal i o zdravotním stavu, kdy záměrně zkresloval informace, aby se jeho zdravotní stav jevil horší.

Některé partnerky, konkrétně partnerky od Simona a Alexe, na hru lži přistoupily a jejich chování částečně kryjí tím způsobem, že svým přátelům neříkají pravdu o tom, jak jejich partneři tráví čas, Karo nemluví o tom, co její partner dělá. Důvodem může být pocit studu za tuto situaci, jde však o kodependentní chování, které potenciálně může zlepšovat možnosti těchto dvou respondentů hrát. Na své partnery se sice zlobí, nicméně reálně nepodnikly žádné kroky ke změně situace – obě utekly do svých vlastních světů a ve vztazích naoko zůstávají.

Specificky pak Alex a jeho přítelkyně Karo, kdy je do lži zapletená také matka – matka nechce vyprávět o situaci doma, přičemž Karo, která má k matce silnou citovou vazbu

často lže, aby její verzi reality v očích ostatních potvrdila, například pokud jdou společně na kulturní akci bez Alexe a potkají své nebo Alexovy známé.

Pokud si vzpomeneme, specifický kontext lži pak byl u Viktora ve 3. vztahu, který váhu stížností partnerky před rodiči a společnými známými snižoval těhotenskou a poporodní přecitlivělostí ženy. Z mého pohledu mohlo jít o chování velmi zraňující a degradující. Následovaly také lži, které zvyšovaly podíl Viktora v péči o dítě. Viktor rovněž idealizuje rodičům soužití s partnerkou. Jako důvod ke lži uvádí, že se bojí, že bude za své hraní odsuzován.

Za pozornost ještě stojí Laiův první vztah, kdy lhal partnerce o svých školních výsledcích, které byly sice zhoršeny dobou hry, ale sám dodává, že se jej na ně neptala. Otcí lhal o návštěvě školy, záškolačil.

9.7.7. Hraní po internetu vedlo ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy

Ztráta koníčků byla často reflektovanou skutečností ve vztahu k rozvoji závislostního chování. Souvisí také s dalšími diagnostickými kritérii - tolerance a zvyšující se potřeba času stráveného ve hře systematicky ukrajují čas, který lze věnovat dalším aktivitám; vlivem zaujetí hrou jedinec nemá potřebu od hry odcházet, je jí naprosto zaujat a další zájmy jej nedokáží tolik upoutat. Odvykací stav pak ztěžuje odchod jedince ze hry. Ztráta koníčků může být spojena také s klamáním okolí, lhaním, kdy může docházet ke lžím ohledně poměru času stráveného ve hře a jinými koníčky.

U většiny respondentů, kromě Kiho, Jeana v prvním vztahu a Mathiase došlo takřka k vymizení jiných volnočasových zálib. U Kiho a Mathiase některé záliby přetrvávají, ale byl silně redukován čas jim věnovaný, popisují potíže s pozorností, pokud se jim věnují, vtíravé myšlenky na hraní, předčasné ukončení aktivity z důvodu hry. Ki i Mathias by rádi omezili dobu hry a více se věnovali svým původním zálibám, které je dříve těšily. Ani pro jednoho z nich není rychlost dosažení pokroku stěžejním motivátorem pro setrvání ve hře, oba používají hraní jako únikovou strategii před negativními emocemi, které jsou vyvolány jejich rozpoložením.

Jean měl v průběhu prvního vztahu poměrně náročný koníček – tvorba satirických komiksů spojených s politickým děním. To znamenalo velké množství času spojeného se sledováním dění, zpráv. Byl to koníček s partnerkou společný.

Jean v prvním a Petr ve druhém vztahu měli jiné koníčky, které nad hraním hry převážily. U Petra dokonce i nad chováním ke hře, které by se dalo označit za problémové. U obou respondentů byla hra v tomto období marginálním zájmem. Jean s partnerkou se věnovali seriálům, ale po rozchodu byl tento koníček odsunut do pozadí.

Většinou došlo ke kvalitativnímu i kvantitativnímu ovlivnění volnočasových aktivit respondentů. Některé koníčky respondenti zcela odložili, u jiných se zkrátily čas, kdy byly provozovány, nebo se vytratily příjemné pocity, které jsou obvykle s provozováním zájmových aktivit a zálib spojeny. Ztrácí se motivace vykonávat jiné činnosti nežli hru. Obojí lze vidět u Alexe, Simona, u Viktora na střední škole. Na druhou stranu ve zlomovém období puberty dochází k odložení dětských koníčků běžně, a hra mohla jistou dobu zaujímat místo zájmové činnosti. Vzhledem k její časové náročnosti, sociálním kontaktům v ní navázaným či dalším důvodům pak respondent nebudoval jiné koníčky.

Ztráta koníčků, pokud probíhala ve vztahu, byla některými partnerkami komentována. Alexova partnerka našla náhradní řešení jak realizovat volnočasové aktivity a tráví je s Alexovou matkou. Viktorova první partnerka komentovala ztrátu koníčků rázněji. Zároveň je ztráta koníčků a tím i společného volného času důvodem neshod a sporů, které jsou obsahem dalšího diagnostického kritéria.

Ve chvílích, kdy se respondenti pokoušejí omezit hru, dochází často k pokusu o návrat k původním zájmům. Alex, Jean a Ki popisují, že jim původní koníčky nedělají již radost a nedokáží je zaujmout. U Alexe bylo toto zjištění doprovázené pocitem zděšení. U Viktora ve třetím vztahu je odsun původních zájmů ovlivněn také narozením dítěte – nemá dostatek času a proto zachoval pouze jeden z koníčků, internetové hry. Ten je ale časově náročný a partnerka v podstatě nemá možnost volnočasového vyžití.

Jean a Alex hovoří o tom, že se je přátelé pokoušeli od hry odlákat, navrhovali schůzky. Jeanovy, Alexova, Kiho, Viktorova, Mathiasovy a Laiovy partnerky se pokoušely nabídnout nové nápady a formy zábavy, které by mohly partnery odvést od hry.

9.7.8. Pokračování ve hře i přes škodlivé následky a dopady na partnerské vztahy

Negativní dopady hry na vztahy byly popsány v příslušné kategorii: Negativní dopady na vztahy. Hráči obvykle pokračovali ve hře i přes negativní působení na partnerský vztah.

Negativní dopady se týkaly komunikace, očekávání partnerů, spokojenosti ve vztahu, společného času, nálad, lhaní.

Ačkoliv jedinci popisují rozličné problémy ve vztazích, které sami dávají do souvislosti se hraním, jeho časovou náročností, zaujetím, odvykacím stavem, nedostatkem času, ve hře pokračují. To bývá partnerkami často vnímáno jako nedostatek respektu, vede k negativním emocím z jejich strany.

Problémy vznikaly kromě samotné interakce hry a vztahu také v kontextu vývoje vztahu. Například u Viktora začaly neshody gradovat v těhotenství partnerky, ale ačkoliv měly negativní dopad na pohodu jeho partnerky, jeho samotného a později i na dceru, doba hry se nesnížila.

9.7.9. V důsledku hraní her po internetu došlo k ohrožení nebo ztrátě významného vztahu, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu

Toto diagnostické kritérium nepokrývá pouze partnerské vztahy, ale všeobecně ohrožení hrou. My se však budeme zabývat dopady tohoto ohrožení na partnerské vztahy, nikoliv globálně. U některých respondentů zatím k výraznějším obtížím nedošlo, například u Simona. V práci sice byl roztržitý, nicméně nadřazení přičítali chování jiným důvodům. Potíže ve studiu udává rovněž, ale díky pandemii COVID-19 se tyto potíže neprojevují naplno – nemusí docházet na přímou výuku, laboratorní výuku má pouze jednou týdně. Dříve hrával v posluchárně během studia. U Viktora v průběhu druhého vztahu ovlivnila možnost kariérního postupu.

Tento bod je důležitý především v kontextu druhého Laiova vztahu a vývoje u Mathiase. Ve druhém vztahu u Jeana byla hra primární aktivitou, která ale nenarušovala společný soužití, protože to bylo realizováno ve hře. Narušovala však ostatní kontakty s rodinou, známými.

U Kiho nelze přesně určit, zda jsou ohrožení vztahů, zaměstnání a studia způsobena hrou, komorbiditou nebo jejich interakcí. Osobně se přikláním k interakčnímu modelu, kdy se jednotlivé komponenty podněcují. Můžeme to vidět například u možnosti navštěvovat resocializační program, který byl výše zmíněn – jedním z důvodů, proč se Ki nezapojil je amotivace a abulie způsobená základní diagnózou paranoidní schizofrenie, ale na druhou stranu, chování může být upevněno také hraním hry a chováním vůči hře, ze které nechce

Ki odcházet. Lze polemizovat, zda by Ki nastoupil do chráněné dílny nebo využil jiných možností, které by zlepšily socializaci, kdyby internetové hry nehrál.

Problémy ve vztazích, zaměstnání a studiu zpětně ovlivnily partnerský vztah. Konkrétně u Viktora v době, kdy byl v pracovní neschopnosti se zvýšila doba hry a potřeba ji hrát, což vedlo ke lži ohledně zdravotního stavu všem, včetně lékařů. Tato lež mohla ovlivnit také zaměstnání. U Viktora došlo ke ztrátě možnosti pracovního povýšení.

Většina respondentů referovala o ztrátě známých a přátel z důvodu hry, většinou na základě omezení sociálních kontaktů. I to může být dalším důvodem ke sporům ve vztazích.

Velmi výrazný je tento symptom u Alexe, který po střední škole nenastoupil ani na vysokou školu ani do zaměstnání a během několika měsíců propadl hře natolik, že zůstal poté již nadále doma. Jeho pracovní zkušenosti jsou v řádu dnů, občas je z úřadu práce zaslán na místo, ale není schopen soustavné, dlouhodobé pracovní činnosti. Karo mu často tuto skutečnost připomíná a stav je ohrožující především z hlediska dlouhodobého udržení vztahu, jakmile Karo dostuduje.

Na konci si dovolím zmínku, že ze všech případů zcela vyčnívá Mathias, u nějž symptomy závislostního chování do žádného ze vztahů nezasahovaly. Některé znaky se mohly objevovat již během vztahů, ale teprve po ukončení posledního vztahu se začala doba hry prudce zvyšovat. Na partnerské vztahy tedy hra nedopadala. Mathias a Karel sice po vztazích touží, nicméně se je obávají navázat, proto nelze označit symptomy poruchy hraní internetových her za hlavní příčinu vztahové odtažitosti.

9.8. Základní charakteristiky respondentů

9.8.1. Věkové rozmezí

20 - 23 let	2
24 - 29 let	6
30 - 35 let	1

Tabulka č. 9: Věkové zastoupení respondentů

Při plánování realizace výzkumu byla stanovena jako referenční kategorie mladá dospělost dle Langmeiera a Krejčířové (2006), kteří uvádějí vymezení mladé dospělosti věkem 20 - 35 let. Nebyly stanoveny kvóty pro jednotlivé věkové kategorie, pouze věk mladé dospělosti. Věková hranice 35 let byla nastavena jako nejvyšší možná, ale před počátkem vyhledávání respondentů nebylo počítáno s jejím významnějším zastoupením. Oproti původním předpokladům byli ve vzorku zastoupeni respondenti poměrně rovnoměrně. Nejmladší byl Simon (21), nejstarší Viktor (33). Dvanáctiletý rozdíl je v tomto období velmi znatelný. Starší respondenti byli do výzkumu získáváni spíše metodou snowball sampling nebo díky dlouhodobějšímu pobytu výzkumníka v komunitě, zatímco mladší na základě oslovení, výzvy k účasti ve výzkumu. Jako možné vysvětlení tohoto jevu je větší stud starších respondentů za hraní hry, nežli mladších, u kterých je možná společnost lépe tolerováno, protože ještě nemají rodiny a neočekává se od nich zatím plné přijetí dospělosti a s tím spojené společenské odpovědnosti. Druhým alternativním vysvětlením může být fakt, že výzkumníkovi bylo v době vypracování práce 26 let a v rámci herního prostředí se pohybuje spíše mezi staršími hráči.

9.8.2. Aktuální situace v oblasti bydlení

U rodičů, pracující	Mathias (24) , Petr (24)
U rodičů, nezaměstnaný	Alex (23)
U rodičů, alternativa (invalidní důchod)	Ki (27)
U rodičů + jinde, studující (kolej, spolubydlíci)	Simon (21), Lai (25)
Sám - v bytě	Jean (29), Karel (28)
S partnerem/partnerkou a potomky v samostatném bydlení	Viktor (33)

Tabulka č. 10: Aktuální situace respondentů v oblasti bydlení

Protože většina respondentů považovala za důležitý mezník pro vstup do dospělosti vlastní bydlení, byla zařazena tato kategorie. U rodičů a zároveň pracující byli dva respondenti. Jeden byl nezaměstnaný a další respondent byl v dlouhodobém invalidním důchodu. Celkem tedy společnou domácnost s rodiči jako jediné prostředí sdíleli 4 respondenti. Dva respondenti dělili své bydliště mezi bydlení u rodičů a v tomto případě kolej nebo spolubydlení ve městě, kde studují. Samostatně v bytě žijí dva muži, jeden respondent pak sdílí byt s manželkou a potomkem. V rámci této kategorie jde velmi dobře vidět věkový rozdíl respondentů, byť jsou všichni považováni za mladé dospělé. Nejmladší respondenti měli mezi 20-25 lety. Všichni žili alespoň částečně u rodičů, případně své bydliště dělili mezi bydlením u rodičů a bydlením ve městě, kde studovali. Starší respondenti jako Jean (29) a Karel bydleli již v bytě sami. Specifickým případem je pak Ki, který se řadí ke starším respondentům ve výzkumu, ale vzhledem ke specifickým nemocí zůstává v primární rodině.

9.8.3. Přehled studijní a pracovní anamnézy

Respondent	Nejvyšší dokončené vzdělání	Aktuální pracovní pozice	Studovaný obor
Simon (21)	SŠ	-	Studuje VŠ strojní
Ki (27)	VŠ - Bc.	Aktuálně v invalidním důchodu	Překladatel
Petr (24)	SŠ	Výroba	?
Karel (28)	SŠ	Chemik - specialista	Chemik - specialista
Alex (23)	SŠ	Nezaměstnaný, registrovaný na Úřadu práce	Veřejná správa
Jean (29)	SŠ	Distribuce zboží	Ekonomie
Viktor (33)	SŠ	Elektrikář	Elektrotechnik
Lai (25)	VŠ - Bc.	Odborný dozor ve stavitelství	Stavitelství
Mathias (24)	VŠ - Bc.	Administrativní pracovník	Veřejná správa

Tabulka č. 11: Přehled studijní a pracovní anamnézy

Tato tabulka zobrazuje kompletní přehled vzdělání respondentů a současného pracovního uplatnění. Výzkumný soubor této studie je nevyvážený, co se týká zastoupení respondentů dle dokončeného vzdělání a studovaných oborů. Lze to vysvětlit použitím metody snowball sampling, ale také samotnou skutečností, že výzkumník je součástí herního světa a tak navazuje sociální kontakty, které mohly výslednou podobu vzorku ovlivnit. Otázkou je, zda mohli mít lidé s jiným vzděláním, například učňovským, motivaci se do výzkumu přihlásit. Mohla působit například forma psané výzvy na internetovém fóru, využitý jazyk, případně nedůvěra k výzkumu, který je součástí diplomové práce.

Profese technického charakteru byly ve vzorku zastoupeny nejčastěji (chemik, elektrotechnik, strojař, dozor ve stavitelství). Na pomezí pak stojí ekonomie. Pouze jeden z respondentů vystudoval humanitní obor – překladatelství. Dva respondenti vystudovali

Věřejnou správu, přičemž pouze jeden v oboru pracuje, druhý je registrován na Úřadu práce. Má dlouhodobě obtíže nalézt pracovní místo, navíc je demotivován (více v kazuistice Alexe).

Většina již pracujících respondentů pracuje v oboru, který vystudovali. Celkově můžeme uvažovat o osobnostech jednotlivých respondentů, které vstupují do interakce v partnerském vztahu. Bylo by zajímavé sledovat například, zda by se významně lišily dopady závislostního chování spojeného se hrou na partnerský vztah vzhledem k oboru práce – zcela zde chybí zastoupení profesí pracujících s lidmi jako učitelé, sociální pracovníci, lékaři. Teoreticky můžeme uvažovat o tom, že obory, které pracují s lidmi mohou mít nižší pravděpodobnost vzniku závislostního chování vůči internetovým hrám. Nabízí se ale také hypotéza, že lidé v těchto profesích mohou mít obecně větší schopnost porozumět druhému člověku, domluvit se na kompromisech, zároveň třeba u učitelů bude méně častá potíž mluvit s jinými lidmi. To by bylo podkladem pro hypotézy o etiologii závislostního hraní v sociální dysfunkci. Pro takovýto závěr by však bylo potřeba zkoumat mnohem rozsáhlejší vzorek respondentů, a proto je předkládán pouze jako možnost k zamyšlení.

10. Diskuze

10.1. Diskuze etických pravidel

V rámci výzkumu se ukázalo jako neocenitelné precizně ošetřit etická pravidla, především pak anonymitu respondenta, ale také pocit jeho bezpečí. S etickými pravidly byl respondent seznámen již v informovaném souhlasu.

Pokud byl kontakt navázán přes sociální síť, byl respondent informován, že nemusí využívat takovou síť, kde má mnoho svých osobních údajů (typicky facebook). Pokud respondent chtěl využívat tuto síť, nebyly z ní získávány a použity údaje bez souhlasu respondenta. Objevil-li výzkumník takto informace důležité pro výzkum, dotázal se respondenta, zda informace může využít, popsal, proč je žádá a jak budou využity. V případě, že respondent souhlasil, byl podepsán Dodatečný souhlas s využitím a anonymizací informací, který je zveřejněn v příloze.

Dalším etickým dilematem byla role výzkumníka. Výzkumník sám je dlouholetý hráč, v posledních letech však hraje poměrně málo z důvodu nedostatku času. Z hlediska etiky se mohlo například stát, že respondent, se kterým byl veden rozhovor, byl v minulosti herním přítelem. V tomto případě výzkumník danou skutečnost sdělil hráči neprodleně, jakmile došlo k jejímu zjištění. Byla nabídnuta možnost ukončení participace ve výzkumu. Pokud nebyla spolupráce ukončena, byly striktně použity pouze ty informace, jejichž využití respondent povolil.

10.2. Diskuze metod

10.2.1 Výběrové metody

Metoda snowball sampling je vhodná pro jinak obtížně dostupné skupiny, proto byla využita pro tento výzkum. Hráče závislé na hraní online internetových her, kteří nedocházejí do terapie, považují za obtížně dostupnou skupinu - často o svém problému nechtějí mluvit, nesdružují se v žádných spolcích (jako například anonymní alkoholici, gambleři), hraní internetových her a závislost na nich je ve společnosti, stejně jako jiné

závislosti, stigmatizovaná, s tím rozdílem, že na hry je často pohlíženo negativně, i pokud jsou hrány kontrolovaně a rekreačně.

Výhodou metody snowball sampling je přenos pozitivní zkušenosti respondenta s výzkumníkem. Pokud měl respondent dobrou zkušenost s rozhovorem, mohlo být jeho doporučení dalším respondentům vnímáno lépe než běžná výzva. Nevýhodou je referenční rámec jednotlivých respondentů, kteří se pohybují v sociálních bublinách. Metoda nedokáže dobře zachytit osamocené jedince. V případě hráčů závislých na počítačových hrách však bývá právě nedostatek sociálních kontaktů popisován. Existuje riziko, že do výzkumu nebyli zařazeni takovíto osamocení jedinci, protože díky velmi omezenému množství sociálních vazeb je neměl kdo do výzkumu doporučit.

Metoda výběru skrze facebookovou skupinu Gaming, videohry a otázky kolem nich nebyla úspěšná, nebyl získán ani jeden respondent.

Metoda výběru s kritérii byla důležitá pro vytvoření výzkumného souboru tak, aby odpovídal definici cílové skupiny.

U hráčů, kteří byli osloveni na základě dlouhodobějšího kontaktu s výzkumníkem bylo nižší riziko výzkumné mortality. Vzhledem k povaze tématu mohlo pro některé participanty být důležité, že výzkumník není jednorázově přítomný, ale je členem komunity. Na druhou stranu, tento přístup skýtal také úskalí, protože o některých respondentech výzkumník měl již před výzkumem více informací, než které prozradili během rozhovoru. V zájmu etiky výzkumu a z důvodu ošetření bezpečí respondentů byly použity jen informace získané rozhovorem nebo rozhovory určenými k tomuto výzkumu, a to i v případě, kdy by jinak získaná data změnila interpretační rámec.

10.2.2. Nástroj sběru dat

Jako hlavní metoda sběru dat byl využit polostrukturovaný rozhovor. Polostrukturovaná forma dodává rozhovoru flexibilitu a možnost prozkoumat také neočekávané podněty a témata, zároveň ale nezaručuje pevný průběh rozhovoru, což může nepříznivě ovlivnit reliabilitu výzkumu (pokládáním jiných sekvencí otázek mohou být získána jiná data).

Přesto však považují flexibilitu za důležitou, protože nebylo na počátku možno plně identifikovat všechny kategorie rozhodující pro výzkum nebo pro vnímání partnerských vztahů hráči. Plně strukturovaná forma by neumožnila reagovat na nová témata.

Za důležité pak také považují, že otázka mohla být přeformulována, aby respondent lépe chápal její obsah, případně aby byla bližší jeho vyjadřovací kultuře. S tím souviselo

například využití výrazů respondentů, hráčského slangu nebo parafrázování. Porozumění respondenta otázky a jejímu obsahu bylo důležité pro získání odpovědí, které zvyšují validitu výzkumu.

Klade však vyšší nároky na výzkumníka, který se musel seznámit s širším spektrem okruhů. Částečně byl tento problém vyřešen právě dlouhodobou participací výzkumníka v hráčské komunitě.

Již od počátku si byl výzkumník vědom dilematu mezi nepřiměřenou délkou rozhovoru a potřebou získat ucelená, komplexní data od respondenta. Navíc bylo důležité pokrýt během rozhovoru všechny zkoumané kategorie pro výzkum stěžejní. Rozhovor byl plánován na 60 až 120 minut, což je z hlediska výzkumu již tak hraniční délka. V některých případech se však délka rozhovoru protáhla. V takovém případě byla udělána přestávka a to i s rizikem, že se participant opětovně nepřipojí.

Jednou ze zvažovaných možností metod sběru dat byl strukturovaný rozhovor. Tím by výzkum získal vyšší validitu, ale ztratila by se možnost zkoumat neočekávané podněty. Téma partnerských vztahů je vrstevnaté, obsáhlé a velmi variabilní, a tak by dotazník nedokázal pokrýt potřebné okruhy bez dalšího omezení výzkumu, například bez vymezení výzkumu na heterosexuální či homosexuální orientaci, muže aktuálně žijící ve vztahu nebo nyní single a podobně.

Dotazník nebo osnova zcela strukturovaného rozhovoru by byly obtížně sestavitelné z důvodu nedostatku informací o zkoumané cílové skupině.

Na začátku práce výzkumník zvažoval využití online formy rozhovoru, jen pokud by respondenti nebyli ochotni setkat se k rozhovoru. Brzy se však ukázalo, že online forma rozhovoru bude vhodnější. Respondenti při navazování kontaktu často vyjadřovali obavy ze setkání, případně referovali o nedostatku času, nebo absenci bezpečného místa, kde by mohl být rozhovor proveden. Rozhovory tedy byly nakonec vedeny pouze online. Výhodou byla zvýšená časová i prostorová flexibilita výzkumníka a respondenta při rozhovoru. Online prostředí bylo navíc hráči často vnímáno jako bezpečnější, anonymnější.

Nicméně i zde došlo k etickému střetu. Hráči na sociálních sítích zveřejňují velké množství osobních údajů a to včetně takových, které jsou pro výzkum zajímavé, ale respondenti je sami nesdělili. Bylo nastaveno, že výzkumník nevyužije žádné údaje, které nebudou respondentem k užití schváleny. K tomu byl vytvořen také příslušný souhlas, ve

kterém je přesně definováno, které informace budou využity, odkud pocházejí a proč je výzkumník k práci potřebuje.

Další metody - Zkrácená verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009) a kritéria DSM-V. byly využity především pro zařazení respondenta do výběrového souboru. Tyto metody jsou pro výzkumy v oblasti herních závislostí obvyklé. Zkrácená verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009) byla využita např. ve výzkumu Negativní důsledky hraní Massive-Multiplayer Online Role-Playing Games a herní závislost (Novotný & Pressenová, 2013).

Všechny nástroje považuji za validní, protože byly přiměřené v použití vzhledem k informacím, které bylo potřeba od respondentů získat k zodpovězení výzkumných otázek. I přesto však je třeba zmínit, že diagnostika poruchy hraní internetových her je obtížným úkolem. V kazuistice Kiho můžeme vidět, že chování vůči internetovým hrám může být ovlivněno komorbidní poruchou. V rozboru případu je také popsáno terapeutické působení hry, které ovšem diagnostická kritéria vnímají jako závislostní chování, čímž by docházelo k nadměrné patologizaci již stigmatizovaného jedince.

Jednou z metodologických slabin je potíž se stanovením Poruchy hraní internetových her. Vzhledem k metodě získávání jedinců byla porucha stanovena kombinací metod - za prvé, po přihlášení do výzkumu byl hráč otestován sedmipoložkovým testem Zkrácené verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009). Dále byla položena série otázek odpovídajících diagnostickým kritériím podle klasifikace DSM-V. Tyto symptomy byly navíc následně opakovaně rozebírány při vyprávěních o partnerství.

10.2.3. Fixace dat

Audiozáznam jako metoda fixace dat poskytoval výhodu komplexního nahrání interakce, zachycoval hlasový projev, jeho zvláštnosti. Nicméně vzhledem k vedení rozhovoru pomocí online prostředí a nestabilnímu připojení, ať na straně výzkumníka či na straně respondenta, vznikaly situace, kdy byl pořízený záznam nekvalitní. Někteří respondenti s nahráváním nesouhlasili. V takovém případě by neexistence alternativy vedla ke ztrátě respondenta a tím by výzkum mohl být uměle zkreslený.

Textový záznam byl nevýhodný především kvůli absenci informací o neverbálním projevu, kvalitě hlasu. Proto byl využit až jako sekundární forma. Některé atributy byly nahrazeny jinými faktory jako dobou odezvy respondenta na otázku, využitím emotikon a jejich typů.

10.2.4. Zpracování dat

Zpracování dat bylo časově náročné - zahrnovalo přepis rozhovoru a kontrolu transkripce opakovaným poslechem. Poté byla data opakovaně čtena, seskupována do nových celků a komentována. Bylo využito otevřené kódování dat.

10.2.5. Analýza dat

Data byla analyzována pomocí narativní analýzy a iinterpretativně-fenomenologické analýzy. Kombinace metod s sebou nese pozitiva i negativa.

V původním návrhu výzkumu bylo zamýšleno, že data budou prezentována kazuistickými pracemi a analyzována rozbohem jednotlivých kazuistik. Poté byla ze strany výzkumníka snaha pracovat pouze s rozhovory a neprezentovat celé příběhy. Ukázalo se však, že tento přístup vede ke zmatku a naprosto nedostatečnému zobrazení zjištěných dat. Zcela chyběl kontext, vývoj jednotlivých respondentů, jejich vnímání vztahů a návaznost mezi vztahy a hraním her.

Kazuistická práce a její rozbor znamená v podstatě dvojí příběh s daty, která mohou být nešetrnou manipulací zkreslena.

10.3. Validita dat

K validizaci závislostních symptomů byly využity dva nástroje. K prvotní detekci byla využita Zkrácená verze dotazníku herní závislosti (Lemmens et al., 2009). Dále byly symptomy závislosti podle kritérií DSM-V. reflektovány v rozhovoru.

K validizaci dat v obecné rovině byla použita povaha dat. Za validnější jsou obecně považována data s hutným, bohatým popisem. Důležitá je saturace dat - opakováním již vyřčených informací, které nejsou ve vzájemném rozporu, získají data vyšší validitu.

V neposlední řadě bylo pro validitu dat důležité porozumění respondentů otázkám. Při kladení otázek byly vynechány pojmy, které nejsou všeobecně známy, případně pokud byl pojem použit (např. flow), byl hned v rámci otázky vysvětlen jeho význam. Tím bylo eliminováno riziko zkreslení z důvodu nepochopení pojmu.

Posledním nástrojem validizace dat byla validizace samotnými respondenty. Respondentům byla poskytnuta závěrečná zpráva ke schválení. Tato metoda má však svá úskalí. Můžeme uvažovat o záměrném zkreslování dat respondentem. Důvody k takovému jednání mohou být různé, např. strach z odhalení totožnosti po zveřejnění práce. Kromě těchto faktorů mohlo také dojít ke zkreslení na nevědomé úrovni - mechanismus popření, bagatelizace.

Situační faktory: Výzkum mohl být ovlivněn situací, ve které byl proveden. Data byla sbírána v době druhé vlny pandemie koronaviru. S touto situací nebylo během psaní projektu plně počítáno a musela být zohledněna průběžně. Koronavirová epidemie mohla zvýšit průměrný čas strávený hrou, protože hráči mohli trávit více času doma, byly omezeny sociální aktivity a hra se mohla na čas stát primárním sociálním kontaktem. Částečně bylo toto zkreslení korigováno otázkami, kdy měl respondent porovnat situaci před pandemií COVID-19 a nyní, nicméně jde o subjektivní výpověď. Změna životního režimu mohla být stresovým faktorem, který mohl vést k rozkolu v partnerství, navýšení potřeby hry a délky hraní, a tyto faktory mohly vzájemně interagovat.

10.4. Reprezentativita výzkumu

Výzkum mohl být ovlivněn jevem nazývaným Zkreslení elitou. Do výzkumu se mohli přihlásit respondenti, kteří mají důvod o vztazích mluvit - v tomto případě muži, kteří buď žijí bezproblémový vztahový život nebo naopak je partnerství problematickou oblastí, o které mají potřebu mluvit. Ve vzorku tedy nemusí být zahrnuty osoby, které mají potíže se vztahy, ale nejsou výrazného charakteru nebo takto nejsou vnímány, nebo osoby, které se stydí o svých vztazích mluvit nebo si chtějí chránit své soukromí.

Druhým důvodem mohl být vztah respondenta k výzkumníkovi.

Struktura souboru tak nemusí odpovídat reálné populaci. Záměrné vyhledávání extrémních případů je jednou z metod eliminace zkreslení. Na tuto skutečnost jsem

reagovala zařazením otázky opačného charakteru: „*Znáte nějaké páry, kde muž hraje podobně nebo více než vy, ale hraní her nevede k rozporům?*“

Také respondenti v rámci snowball sampling mohli doporučovat spíše ty kontakty, které sami považují z nějakého důvodu za zajímavé (dramatické, často se rozpadající a slepované vztahy, přátelé, kteří vztahy nenavazují), místo vztahů, které nejsou i přes symptomy problematické.

10.5. Zobecnitelnost

Kvalitativní povaha dat snižuje možnost zobecnění. Výzkum je kvalitativní sondou do fenoménu. Zobecnitelnost výsledků je obtížná, protože výzkum reprezentuje určitý fenomén, který je navíc mnohvrstevnatý - vztahy a partnerství u hráčů závislých na hraní online her. Byla snaha o dílčí zvýšení zobecnitelnosti pomocí postupů rozhovoru a analýzy dat. V získaných datech byly identifikovány opakující se vzorce. Ty budou pravděpodobně platit pro část mladých dospělých mužů, kteří splňují kritéria pro poruchu hraní internetových her.

Výsledky zobecnitelnosti jsou popsány v kapitole Zobecnění výstupů kategorií z jednotlivých kazuistik.

10.6. Diskuze teoretických východisek

Partnerské vztahy a jejich pojetí prošly v posledních 50 letech turbulentním vývojem. Mění se role partnerství, stejně jako jeho ovlivnění moderními technologiemi. Generace Z (lidé narození od 1995 let dodnes), která byla částečně také předmětem výzkumu, je vnímána jako generace, která již byla většinu svého života online. O vnímání partnerství u této skupiny nemáme přesné populační údaje.

Výzkumy ohledně dopadů nadměrného hraní počítačových, či obecně elektronických her zažívají zlatý věk. Na jednu stranu tak vzniká bohatá informační základna se širokým polem zdrojů, na druhou stranu je tato pluralita nevýhodná, protože staví výzkumníka před nutnost pečlivě vybírat relevantní zdroje.

Dále by mohla vzniknout námitka k zařazení Konceptu mladé dospělosti. Tento koncept vznikl v anglo-americkém prostředí, které je odlišné od České republiky svým vývojem a tradicemi. Na druhou stranu, vzhledem k prohlubující se globalizaci a propojení celého světa technologiemi se vliv tradic a územních specifík částečně stírá, alespoň v západní společnosti. Modifikace a specifika tohoto konceptu v českém prostředí zatím nebyly popsány.

10.7. Diskuze zjištěných dat

Výzkumná otázka 1

Jaké jsou představy hráčů splňujících kritéria pro poruchu hraní internetových her o partnerských vztazích?

Představy hráčů o partnerských vztazích byly v rámci rozhovoru dotazovány: *„Zasněte se, představte si, že máte dobrý vztah, ve kterém jste Vy i Váš partner/partnerka spokojení. Co by mělo být součástí takového vztahu?“* Navzdory tomu, že nebylo požadováno, aby respondenti popsali, jak by měl vypadat vhodný partner a jaké by měl mít vlastnosti, většina tak stejně učinila. Odpověď na tuto otázku se neskrývala pouze v několika odpovědích rozhovoru, ale obvykle se táhla jako pomyslná červená nit celým vyprávěním o vztazích. Někteří respondenti, konkrétně Lai a Jean používali k popisu dobrého vztahu jiné referenční vztahy. Oba popisovali vztahy z rodiny – babičky a dědečka, matky a otce, bratra jeho ženy.

Všeobecně byla popisována potřeba přijetí partnerem (Petr, Ki, Lai, Mathias, Alex) a podpory (Simon, Lai, Ki, Karel, Alex, Petr, Mathias). Často se vyskytovala slova tolerance (Petr, Simon, Alex, Karel, Lai), porozumění (Simon, Jean). Lai mluvil o vztahu jako zdroji pomoci v těžkých situacích. Někteří hráči reflektovali potřebu svobody (Petr, Alex), kterou spojovali často také se svobodou ke hraní (Petr, Alex), neochotou ke kompromisům (Petr), přizpůsobení partnera jeho potřebám (Petr). Naopak Ki referoval, že by potřeboval, aby partnerka byla aktivní, vedla jej, plánovala a do velké míry ovlivňovala dynamiku vztahu, ale zároveň aby vztah zůstával stabilním, bezpečným místem. To vše by mělo být spojeno s trpělivostí partnerky, malým tlakem na osobu respondenta. S takovým pohledem se ztotožňuje i Karel. Zmíněna byla také potřeba řádu ve svém životě (Karel, Ki). Karel mluví o trpělivosti partnerky, kterou spojuje se svou nezkušeností v oblasti partnerských vztahů, ale podobný motiv vyjadřuje opět také Ki, který spojuje trpělivost nejen se hrou, ale i se symptomy nemoci.

Petr a Karel propojili dobrý partnerský vztah také s tím, jak by měla žena, se kterou jej naváže, vypadat – je důležité, jak partnerka vypadá, dobrý vztah spojují s přitažlivostí. Oba preferují ženské typy. Alex toto zmiňuje pouze okrajově s tím, že by nechtěl, aby byla partnerka vyšší než on.

Dva respondenti mluvit také o dětech – Viktor, který by rád měl brzy druhé dítě, ale dříve nepovažoval děti důležité pro spokojený vztah a i nyní to vidí spíše z pohledu, aby dcera měla věkově přiměřeného sourozence, a Jean, který by měl rád brzy vlastní děti.

Ve vztahu ke hře se postoje respondentů lišily – někteří chtějí, aby partnerka hru respektovala (Alex, Petr, Simon), zajímala se o ni (Alex, Simon) nebo ji rovněž hrála (Alex, Simon). Alex udává, že na počátku vztahu tyto prvky byly, ale postupem času se vytratily a partnerka nemá o hru zájem. Pouze Simon explicitně zmínil, že dobrý vztah by jej měl zachránit od hry. O společných zájmech šířeji, nejen v kontextu hry hovořili Simon a Jean. Simon, Mathias a Ki doufají, že by mu partnerství mohlo pomoci nalézt nové zájmy. Mathias naopak nechtěl, aby měl potenciální budoucí partner se hrou cokoliv společného.

Někteří respondenti vyjadřovali potřebu péče o svou osobu ze strany partnerky (Ki, Alex) nebo péči vzájemnou (Jean, Lai). Nejvýrazněji popisoval tuto potřebu Ki. Mezi další zmiňované charakteristiky ideálního vztahu patřily: společní přátelé a sociální kontakty (Simon, Jean, Karel), dobré vztahy se širší rodinou partnerů (Lai). Pouze jeden z respondentů, Lai, označil explicitně potřebu, aby ve vztahu nebyly spory a hádky. Nepřímo pak tuto potřebu vyjadřoval také Ki.

Pokud bychom tedy měli shrnout vyjádření k představám o partnerských vztazích, objevují se tyto aspekty: potřeba přijetí, podpory a pomoci ve vztahu, tolerance, porozumění, trpělivosti. Zároveň byla uváděna potřeba vlastní svobody i přizpůsobení partnera. Někteří respondenti vyjadřovali naděje v to, že dobrý vztah by jim pomohl nehrát, pomohl by jim zaměřit pozornost jiným směrem, vyjadřovali také potřebu nastolení nějakého řádu. Tři respondenti mluvili o fyzickém vzhledu partnerky. V postoji partnerky ke hře nepanuje shoda – někteří považují za lepší, kdyby hru nehrála, jiní, kdyby hrála. Vyzdvihováno bylo, že by partnerství mohlo přinést odpoutání od hry a získání nových zájmů. Partnerství bylo viděno také jako možnost získání nových sociálních kontaktů.

Výzkumná otázka 2

Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jak hra dle jejich názoru vztah ovlivňovala?

To, jak hra ovlivňovala partnerství, bylo specifické pro jednotlivé respondenty a jejich konkrétní situace, převládaly výpovědi o tom, že hra, především pokud již splňovala v té době kritéria závislostního chování, ovlivňovala vztah negativně. To je důležité především ve vztahu k respondentu Mathiasovi. Jak jsme mohli vidět k kategorii: Kladné a záporné dopady hry na vztah, dopady flow fenoménu, většina respondentů referovala jak o pozitivních, tak o negativních dopadech hry na vztahy.

Do vztahů zasahovalo flow, které obvykle z pohledu respondentů mělo na vztahy negativní dopady, a to až na případ Jeana ve druhém vztahu. Jeanův druhý vztah obecně vybočuje v tom, že hra byla velmi pozitivním stimulantem ve vztahu jak pro respondenta, tak pro jeho partnerku, protože byla jejich společným koníčkem a prostředím, byla primární náplní vztahu. U ostatních respondentů byla přítomnost pozitivních dopadů hry na vztah spíše menšinová, ale zde šlo o výrazný fenomén. Flow zasahovalo vztah zaměřením pozornosti, kterou respondenti nevěnovali vztahu, ale hře.

Hráči referovali o některých pozitivních dopadech hraní na vztah – umožňovalo partnerkám věnovat se svým koníčkům, bylo pro ně odpočinkem, pomáhalo zvládat negativní emoce, které by se jinak přenášely do vztahu. Partnerky však tato pozitiva dle respondentů nedokázaly vidět, případně negativa vysoce převážila nad pozitivy. Partnerky měly jiný pohled například na to, jak hra pomáhá zvládat emoce, nebo na to, jestli je hra pozitivní pro jejich vlastní seberealizaci. U Kiho byla hra sebemedikací komplementární k jeho potížím. Pozitivním dopadem bylo u Jeana navštěvování terapie z důvodu nadměrného hraní, která nakonec pomohla vztahu celkově. Pro některé respondenty byla hra možností distancu, pokud byly ze strany respondentů obavy z intimacy.

Negativních dopadů hry na vztah bylo popsáno respondenty mnohem více, ačkoliv se výzkumník v otázkách snažil více věnovat pozitivním dopadům. Negativní reference jsou totiž víceméně společností očekávány, pozitivní nikoliv. Zaujetí hrou se podepisovalo na odsouvání vlastních koníčků i společných aktivit, jejich předčasné ukončení, často bylo zmiňováno zapomínání na schůzky. Společné aktivity byly popisovány jako neradostné, nenaplňující. To souviselo se snížením komunikačního jednání, které se projevovalo

neodpovídáním na pokusy o kontakt. Hráči lhali o době hry, intenzitě hraní i dalších atributech se hrou spojených, např. penězích. Respondenti pocítovali potřebu mluvit se svými partnerkami o hře a sdílet prožitky z ní, což se často neseťkalo se žádoucím ohlasem – partnerky konverzace nebavila. Také tím docházelo k vytěsnění jiných témat. Zaujetí hrou úzce souviselo se zanedbáváním vztahu, pocity přehlížení a nedostatkem opory. U některých respondentů, kteří v počátku doufali ve snížení doby hry a změnu herního chování díky přítomnosti vztahu v životě, se pak projevovaly degradace vztahů.

Respondenti také často zmiňovali finanční dopady. U partnerů, kteří nesdíleli domácnost, vedly finanční dopady ke snížení financí vynakládaných na možné trávení společného času, u partnerů, kteří sdíleli společnou domácnost a měli společné finance, zasahovaly výdaje negativně do rozpočtu. Při soužití ve společné domácnosti se také objevoval motiv stížností na dělbu práce v ní, partnerky měly pocit, že jsou nadměrně zatíženy péčí s malou podporou. Zde se ale mohlo projevit to, že v rámci České republiky obecně přetrvává model, kdy žena zajišťuje většinu prací spojených s chodem domácnosti. Další oblastí ovlivněnou dopady hry byl sexuální život. Až na výjimky se však respondenti nechtěli k této oblasti vyjadřovat otevřeněji.

Nebyl nalezen žádný specifický vzorec nebo společný bod, ať pozitivní či negativní, který by byl společný pro všechny vztahy. Každou z uvedených oblastí by bylo potřeba podrobit rozsáhlejšímu kvalitativnímu i kvantitativnímu výzkumu.

Výzkumná otázka 3

Jak navazují hráči partnerské vztahy a ovlivňuje hra navázání partnerského vztahu?

Podrobně zobrazuje navazování vztahu tabulka č. 4: Metody navázání vztahu, věk navázání vztahu a chování respondenta vůči hře. Ke čtení následujících odstavců ji doporučuji nalistovat / otevřít a sledovat spolu s textem.

Respondenti udávali různé metody navazování vztahu. Otázka směřovala k hráčům všeobecně, nikoliv pouze k závislým hráčům, protože některé vztahy respondentů vznikly v době, kdy ještě hru vůbec nehráli, hráli rekreačně či hra ještě nesplňovala kritéria pro poruchu hraní internetových her, ale již splňovala kritérium, že způsobovala problémy v reálném životě respondenta, nebo nebyl přesvědčivě naplněn dostatečný počet kritérií, aby se dalo chování s určitou pravděpodobností označit za závislostní. V tabulce je u

každého vztahu poznámka, jak by výzkumník chování respondenta v době navázání konkrétního vztahu dle jeho vyprávění klasifikoval. Existovaly 4 kategorie - Nehrál, Pravděpodobně nezávislostní, Pravděpodobně problémové hraní, Pravděpodobně závislostní.

Věk navázání prvního vztahu víceméně odpovídal u většiny respondentů době udávané sociologickými průzkumy v naší společnosti. To má mimo jiné zajímavé konsekvence v tom, kdy u těchto hráčů vzniklo závislostní chování vůči hře – u většiny velmi brzy, protože v době navázání prvního vztahu by již mohli být považováni za závislé.

Většina hráčů navázala minimálně jeden partnerský vztah v době, kdy již jejich chování splňovalo znaky poruchy hraní internetových her. Dalo by se tedy říci, že navazování vztahů nebylo hrou zcela limitováno.

Pouze jeden z respondentů, Ki, nehrál v době navázání prvního vztahu vůbec. Ostatní hráči hráli problémově, či již splňovali diagnostická kritéria v takové míře, aby mohli být pokládáni za závislé. U Alexe je ponecháno s otazníkem hodnocení hraní v této době, protože se pohybovalo na hranici rekreačního a problémového hraní. U Kiho však musíme zvažovat dopady projevů paranoidní schizofrenie.

Nebyl nalezen žádný společný vzorec, jak hráči, bez ohledu na to, zda jejich chování vykazovalo známky závislostního či problémového chování, navazují vztahy.

Výzkumná otázka 4

Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jaké aspekty vztahu ovlivnily hru?

Působení vztahu na hru bylo respondenty méně popisováno a muselo být čteno více mezi řádky. Vybírám ty motivy, které měly tendenci se opakovat. U některých respondentů vidíme, že se pokoušeli na začátku vztahu hru omezovat, a to bez ohledu na hraní v době navázání tohoto vztahu (závislostní, problémové, volnočasové). Patří mezi ně Simon, Petr, Jean ve třetím, Lai v prvním a Viktor ve druhém vztahu. Ten dokonce odešel z populárního týmu, do nějž se dostal. U Petra převládl jiný typ zábavy, který sdílel s partnerkou, a dokonce společně hráli i některé hry na toto téma.

Většina partnerů měla o hrách spíše menší povědomí, pokud je nehrál někdo v rodině, opět s výjimkou Jeanovy přítelkyně, která o hře alespoň něco věděla, byť byla méně zkušenou hráčkou než on. Udržení vztahu byl také jeden z motivů, proč hrál Jean v tomto

období více. Vztah v této chvíli, aniž by se v něm vyskytovaly hádky, potřeba útěku, vzdoru či jiné motivy, vedl ke zvýšení hry jednoduše proto, že hra byla společným zájmem, koníčkem, prostorem, věcí sdílenou partnery, z Jeanova pohledu navíc jedinou.

Část respondentů považovala hru za dobrou strategii, jak vyřešit negativní emoce vyvolané hádkami (Simon, Jean, Viktor, Petr, Lai, Ki). Toto chování můžeme považovat za specifickou únikovou strategii. Mathias do hry unikl před svými negativními emocemi za vztahu. Vztahy v něm vyvolávaly pnutí a negaci. Výjimkou byl čtvrtý vztah, ve kterém hru vůbec nehrál, jenže po jeho rozpadu, který sám inicioval, začal hrát více než předtím a z původně volnočasové aktivity se stal problém.

Někteří respondenti, jako třeba Jean, si hru zdůvodňovali tím, že tím dávají čas svým partnerkám a v době, kdy s ní byl, na hru nemyslel (to bylo pouze v prvním vztahu). U Jeana v prvním vztahu mohla hrát roli také osobnost partnerky, která byla velmi introvertní, tichá.

Pouze jeden z partnerů se odhodlal ke kroku motivovat partnera k docházení do terapie. V terapii však po ukončení vztahu nesetřval. Neúspěch v terapii byl jedním z důvodů ukončení vztahu. U Viktora ve druhém vztahu se setkáváme s fenoménem kontrolovaného hraní, které nemělo na vztah negativní dopady. Mohlo to být proto, že oba partneři jasně věděli, jaké jsou hranice hry a co mohou očekávat. Ve třetím vztahu Viktorova partnerka otěhotněla, a potom se začala doba hry zvyšovat.

Do budoucna lze zvažovat, zda může hra u ostatních respondentů ovlivnit například plánování rodičovství (Alex, Simon, Lai), sestěhování s partnery (Alex, Simon) nebo spokojenost v partnerství (především u Mathiase, Jeana, Kiho, Laie).

Někteří respondenti viděli vztah jako možnost, jak dobu hry omezit, pokud si uvědomovali, že hrají nadměrně. Vnímání vztahu jako naděje se line příběhy jako spojující prvek – alespoň jedenkrát se objevilo u všech respondentů, kteří měli alespoň jeden vztah. Lai ve druhém vztahu omezil hru a omezení fungovalo až do doby sestěhování. Objevil se ale i motiv snahy dohnat dobu hry, například v noci, po opadnutí prvotní fáze vztahu.

Podíváme-li se tedy na souhrn zobecněných bodů, které se vztahovaly k ovlivnění hry vztahem - na začátku vztahu se část respondentů pokusila dobu hry snížit nebo ji snížila. To mohlo být způsobeno intenzitou vztahu nebo očekáváními respondenta od vztahu.

Vztah s sebou často přinášel alternativní formy zábavy, jejíž zkoušení mohlo krátkodobě utlumit herní chování. Někteří respondenti od počátku sdílejí společné zájmy se svými partnerkami, jiní zkoušeli partnerkami nabízené volnočasové aktivity.

Doba hry, pokud se na počátku vztahu snížila, se však většinou začala opět postupně zvyšovat. Respondenti dávali opětovné zvyšování do souvislosti s událostmi, které označovali jako stresové, přičemž společným jevem těchto událostí bylo, že kladly na jedince i vztah nové požadavky – ať již to bylo zahájení školního roku u Simona, těhotenství partnerky u Viktorova třetího vztahu, úraz u Viktorova druhého vztahu nebo tlak na coming out u Mathiase. Narativ by v těchto situacích mohl znít takto: „*Pokud byl stav dobrý a nebyly žádné problémy, dokázal jsem hru snížit, ale jakmile se něco stalo, byla hra bezpečnější než konfrontace tématu s partnerkou.*“

Objevoval se také motiv potřeby dohnat čas ve hře, kdy respondenti volili méně tradiční a méně obvyklé časy hry, aby uspokojili svou potřebu a zároveň neohrozili vztah – typicky hráli v noci nebo velmi časně ráno.

Na podobu hry měly někdy dopad stížnosti partnerek. Ty často byly primárním důvodem, proč se jedinec pokoušel hru omezovat, obnovovat předešlé koníčky nebo vůbec o svém herním chování přemýšlet a analyzovat jej.

Pro celý kontext této otázky pak pokládám za důležité zmínit, že většina partnerek respondentů neměla o hře informace nebo byly velmi kusé. Z výpovědí respondentů se zdá, že minimálně část z nich o ně vůbec nestála, další se pokoušely hru pochopit, ale nezaujala je.

Výzkumná otázka 5

Považuje hráč hru za faktor, důvod, proč nenavázal partnerský vztah?

Jeden z respondentů, dvacetiosmiletý Karel, popsal absenci vztahové zkušenosti. Na základě získaných dat se však domnívám, že hraní hry a absence partnerské zkušenosti jsou spojeny s celkově úzkostnou povahou Karla. V tomto konkrétním případě vstupují do interakce vztah, možnosti jeho navázání, internetové hry a úzkostná osobnost Karla. To ostatně komentoval tím, že mu dívky přišly spíše zvláštní než zajímavé. Později, když jej nějaká žena zaujala, neměl odvalu ji oslovit. Karel žije sám, pracuje, má vystudovanou střední školu. U Karla se pravděpodobně mohl projevit efekt dlouhodobého hraní, neboť již jako 15letého, tedy v době, kdy jsou obvykle navazovány první vztahy, označuje sám

sebe za závislého. To znamená, že bylo ovlivněno také období, kdy obvykle probíhají první zkušenosti se vztahy. Nelze však tvrdit, že by dozajista byl Karlův vývoj jiný, kdyby hry nezačal hrát nebo je hrál méně, například rekreačně či jen problémově. Otázka však byla směřována na vnímání samotným respondentem. Karel sám považuje za velmi obtížné to, že jej rodina velmi často a možná i nevybíravě konfrontuje se skutečností absence vztahů.

Nicméně, můžeme uvažovat také o jiných motivech - v rozhovoru se promítalo Karlovo velmi nízké sebevědomí. Za prvé, nyní se nepokouší vztah hledat, navíc, pokud by se pokusila vztah navázat žena a projevila zájem, odehnal by ji pravděpodobně dle svého hesla „*Jedna vlaštovka jaro nedělá*“. Bylo by potřeba hledat hlouběji v Karlově osobní i rodinné historii, kde se vzal tento beznadějný postoj k partnerství. V rozhovoru mluvil také o několika kamarádkách, které ale neměl odvahu oslovit a nabídnout jim jiný typ vztahu, takže pouze sledoval, jak se zamilovávají jinde.

O tom, jakou roli dle respondenta sehrála hra v jeho životě, jak se vyvíjelo hraní internetových her a možné paralely a průsečíky těchto stavů, pojednává Karlova kazuistika a její následný rozbor na stranách 108-123.

10.8. Souhrn výzkumných zjištění

Vzhledem k rozsahu práce si dovoluji krátce shrnout výsledky mého výzkumu. Práce se zabývá 9 respondenty, proto nelze dojít ke zcela jednoznačným výsledkům. Za první důležitý bod považují, že respondenti referovali o dětství jako poklidné době, neudávali žádné významnější neshody rodičů. Pokud byli rodiče rozvedení nereferovali o rozvodu rodičů negativně. Sociální prostředí se jevilo z vyprávění jako neproblémové nebo problémové pouze minimálně. V primární úzké či širší rodině nacházeli obvykle alespoň jeden pozitivní vzor partnerství.

Oproti tomu situace v době výzkumu vykazovala snížené množství sociálních kontaktů v reálném prostředí, menší ochotu navazovat kontakty, které neměly přesah v herním světě. To lze přičítat závislostnímu chování vůči hře, které vede ke sníženému množství volného času, a zaujetí hrou s potenciálně negativními dopady na sociální kontakty. Respondenty by laická veřejnost označila pravděpodobně jako uzavřené. Ve vzorku byl vysoký výskyt introverze, s melancholicko-cholerickým osobnostním nastavením.

Z hlediska mladé dospělosti lze říci, že se respondenti, až na nejstaršího, necítili subjektivně dospělými, ačkoliv věkovou hranici i některé další vývojové úkoly mladé dospělosti již byly plněny. Z výzkumu vyplývá, že respondenti měli blíže k vynořující se dospělosti podle Arnetta (2004) než k tradičnímu chápání mladé dospělosti. Raději bych se však vyvarovala radikálního názoru ve smyslu, že by respondenti odmítali dospělost zcela. Výrazným rysem z hlediska mladé dospělosti bylo zaměření se na sebe, v určitých případech až egocentrické, které je jedním z významných konceptů vynořující se dospělosti. Tento poznatek chápu jako důležitý pro praxi, kdy se domnívám, že by bylo dobré vnímat vztahy nejen optikou obecně popisované mladé dospělosti.

Většina respondentů uváděla minimální zkušenost s návykovými látkami s výjimkou alkoholu, nikotinu a nadměrného užívání léčiv. Nereferovali ani o jiných typech rizikového chování.

Za určitý spojující prvek lze považovat stav životního napětí. Všichni respondenti mluvili o tenzi, která doprovází hru. Tato tenze má základ v mezilidských konfliktech, nesplněných očekávání, neúspěšných pokusech o hru a subjektivně zhoršuje well being respondentů. Podíl mohou mít také snížené copingové schopnosti v reálném prostředí. S tím je spjata potřeba odložit potíže, uniknout či emoce ventilovat. Hra byla vnímána jako možnost uniknout od potíží a reality, a to i od potíží, které vznikly nadměrným hraním. Sloužila jako únik od potíží reálného světa.

Výrazným prvkem byla idealizace a devalvace ve vztahu, černobílé vnímání. Na počátku vztahu se často objevovalo očekávání zlepšení herní situace skrze vztah (idealizace), a pokud k takovému zlepšení nedošlo nebo bylo krátkodobé, následovala devalvace vztahu a snižování jeho hodnoty. Vztah byl považován za důležitý vnější motiv ke změně chování.

Vzhledem ke komplexnosti situace a povaze výzkumu a výzkumného problému je náročné činit objektivních závěrů. Práce především otevírá nová témata v oblasti netolismu.

10.9 Alternativní výklad zjištěných dat

Partnerské vztahy hráčů závislých na hraní počítačových her nejsou determinovány pouze vlastní závislostí na hraní hry. Do interakce vstupují také faktory jako výchova,

partnerský vztah rodičů, či dokonce prarodičů, nároky kladené na vztah oběma partnery. Za důležitá také pokládám specifika generace či spíše generací, ze kterých dnešní mladí lidé pocházejí. Ty samy o sobě mají modifikovaný přístup k partnerským vztahům v porovnání s generací jejich rodičů či prarodičů.

Samotné chápání a žití partnerského vztahu je u každého jedince provazem spleteným z různě barevných a silných vláken s různými významy. Partnerský vztah dvou osob je pak navíc prolínáním těchto dvou provazů, které jsou samy o sobě složitými strukturami. Ačkoliv byla snaha ve výzkumu zachytit co nejširší kontext partnerských vztahů v životě respondentů, nemohla být vzhledem k rozsahu práce podrobně zkoumána rodinná vztahová historie.

Většina hráčů mluvila především o negativních dopadech hraní hry na možnosti navazování vztahu a jeho udržení. Můžeme se ale ptát, zda nejde pouze o zažitou představu, kterou se snaží hráči prezentovat. Tomu se výzkumník snažil předcházet také tím, že se doptával na možné pozitivní dopady hraní her na vztah, a to i ve vztazích, kde se herní chování jeví jako závislostní chování. Hraní, ač závislostní, by teoreticky mohlo přinášet pro oba partnery také benefity - například jak bylo uvedeno u Alexe, dostatek volného času, příznivé vazby s ostatními rodinnými příslušníky. Je na místě se ptát také na to, jak je utvářen obraz závislého hráče médií a co je od něj vlastně očekáváno. Je důležité uznat, že hraní, ačkoliv se může jevit na první pohled jako primární problém, může plnit určitou funkci v životě jedince či dokonce může být důležitou komponentou udržování vztahu v rámci kodependence a bylo by dobré na něj také takto pohlížet.

V obrazu vnímání počítačových her obecně stále převládá obraz negativního dopadu na sociální život jedince (a nemluvíme jen o hráčích splňujících kritéria poruchy hraní internetových her). Proto mohlo být těžké přeorientovat vnímání také na pozitivní dopady. Případně mohou hráči považovat za nevhodné vůbec některé prvky za pozitivní dopady pokládat, či se stydí otevřeně deklarovat přínosy.

10.10. Korelace výzkumných zjištění s dosavadními výzkumy

Laconi et al. (2017) uvádí, že hra může být významným socializačním prostorem. U respondentů v tomto výzkumu byl tento jev nejvýraznější u Kiho. V jisté míře se objevil

jako motiv u všech respondentů, ale mezi další výraznější případy patří Alex a Karel. Kowert et al. (2014b) popisovali online prostor jako vhodný pro jedince sociálně oslabené. Určitý stupeň socializačního oslabení byl pozorovatelný skrze všechny příběhy, často však až následkem delšího hraní, kde působilo jako zpětnovazební mechanismus.

Oproti Šmahel et al. (2008), který uváděl, že 31 % souhlasí s tím, že se cítí důležitější v hráčské sociální skupině než v sociálních skupinách reálného světa, byl tento jev zastoupen četněji – 8 z 9 respondentů (88,9 %) uvedlo výpovědi s podobným názorovým obsahem. Výzkum Šmahela et al. byl ale prováděn na obecné populaci hráčů, nikoliv pouze na hráčích závislých, což pravděpodobně vysvětluje markantní rozdíl ve zjištěních.

Von der Heiden et al. (2019) uvádí, že nadměrné hraní her je lákavější pro jedince s deficitem ve fungování, protože jim umožňuje se vyhnout potížím a ponořit se do jiného prostředí. Tento motiv se prolíná většinou případů v různé intenzitě. Specifický je u Kiho, kde je deficit fungování v běžném životě podstatný. Kardefelt-Winter (2014) dává nadměrné hraní do korelace s pocity osamělosti hráčů, ale tento prvek nebyl dostatečně zkoumán a signifikantně se ve výpovědích neprojevil.

Oslabování interpersonálních vztahů u hráčů online her dle Lo et al. (2005) bylo rovněž v těchto případech viditelné, byť hlavní část práce se zabývala partnerskými vztahy a nikoliv ostatními sociálními kontakty. Tento jev jsme mohli pozorovat skrze stížnosti partnerů na neochotu seznámit se s jejich přáteli. Sociální úzkost, kterou Lo et al. (2005) uváděl v souvislosti s prodlužující se dobou hraní, byla taktéž patrná.

V tomto výzkumu se nepotvrdilo, že by např. nízká sebeúcta, popisovaná jako rizikový faktor pro rozvoj poruchy hraní internetových her (Ko et al., 2005), ovlivňovala navázání vztahu. Byla zaznamenána pouze u Karla, kde navíc byla spojena se sociální úzkostí. Naopak nízká sebeúčinnost (Jeong & Kim, 2011) ovlivňovala vztahy poměrně viditelně, a to v oblasti kontroly hraní.

Oproti Campbell et al. (2006), který uvádí, že 52 % respondentů jejich výzkumu navázalo virtuální platonický vztah, byla tato možnost v tomto výzkumu zastoupena pouze dvakrát (22,2 %). Je však na místě uvažovat, že někteří respondenti nemuseli o této skutečnosti hovořit.

Hertlein a Hawkins (2012) uvádějí, že pokud je jeden z partnerů hráčem a druhý hry nehraje, může docházet u nehrajícího partnera k pocitu zášti či zranění. Tento motiv se rovněž objevoval v kazuistikách velmi často.

10.11. Limity výzkumu

Na počátku výzkumu jsme počítali s některými limity, které mohou ovlivnit výzkum. Jako první uvádím limit týkající se regionálního rozložení a možností, ve velkých městech jako Praha, Brno, Ostrava nebo Olomouc může být navázání vztahů jednodušší, protože se zde vyskytují hráčské komunity, pořádají se festivaly, herní večery a akce zaměřené na hraní her, kdežto v menších městech a vesnicích nejsou takové příležitosti pro socializaci. Proto mohli tito hráči udávat méně kontaktů mimo sociální sítě než respondenti z větších měst.

Druhým limitem je poměrně široce definovaná cílová skupina výzkumu. Absence vztahové zkušenosti u 18letého respondenta má zcela jiný význam než u respondenta v horní hranici výzkumu, 35 let, jde o zcela jinou konotaci, ačkoliv na první pohled jde o stejný fenomén. V 18 letech není absence vztahové zkušenosti nic výjimečného, s rostoucím věkem se snižuje pravděpodobnost absence vztahové zkušenosti, mění se důvody. Cílová skupina výzkumu však byla definovaná tak, aby odpovídala jednomu vývojovému období.

Limitem také mohla být dlouhodobá participace výzkumníka v hráčské komunitě. Ta již byla diskutována výše a nelze přesně říci, zda byla pozitivním či negativním faktorem.

Limitem výzkumu může být také validita dat. Metody validizace dat byly popsány výše. Nelze však vyloučit zkreslování informací respondenty z důvodu studu, protože partnerství a partnerské vztahy mohou být citlivým tématem. Především u mužů, kteří neprožili žádný vztah, mohlo docházet k fabulaci z důvodu pocitu akceptovatelnosti reality.

10.12. Doporučení pro další výzkum

Tento výzkum byl pilotním výzkumem k tématu v podmínkách České republiky. Zdaleka nepokrývá všechna témata související s problematikou partnerských vztahů hráčů závislých na internetových hrách. Výzkum otevírá několik možností, jak s tématem dále pracovat.

Prvním návrhem je realizace i dotazníkového šetření na téma partnerských vztahů nebo některých z jejich komponent. Dotazníkové šetření by mohlo využít kategorie stanovené tímto výzkumem. Dotazník by obsahoval sadu otázek, které by zkoumaly také přítomnost závislostního chování. Pro zpracování by byli respondenti rozděleni do dvou skupin podle kritéria, zda splňují podmínky poruchy hraní internetových her. Přístup by měl několik výhod: dotazník je lépe distribuovatelný a mohl by získat větší počet respondentů, na zpracování dat z něj není potřeba velká časová dotace. Dotazník by mohl být cílovou skupinou vnímán jako bezpečnější než rozhovor s výzkumníkem, a tím by mohly být získány odpovědi od osob, které by se kvalitativního výzkumu nezúčastnily. Nevýhodou dotazníkového šetření je konečný počet otázek, kdy neexistuje možnost zpětně dohledávat vztahy mezi proměnnými a upřesňovat odpovědi.

Druhým navrhovaným postupem je srovnávací studie. Mohla by být kvantitativní či kvalitativní. Srovnávací studie by zahrnovala páry - v první skupině páry, kde alespoň jeden z partnerů splňuje kritéria pro poruchu hraní internetových her po dobu alespoň 6 měsíců, v druhé skupině páry, ve kterých alespoň jeden z partnerů hraje internetové hry rekreačně.

Samostatná studie by se mohla také zaměřit na partnery závislých hráčů, jejich chování, prožívání, zvládací strategie, postoje k internetovým hrám.

Z hlediska dostupnosti vzorku obtížně realizovatelná, ale zajímavá, by byla studie párů, kde oba partneři splňují kritéria pro poruchu hraní internetových her.

Navrhují také provést výzkumnou studii zaměřenou na jednotlivé typy soužití hráčů internetových her. Samostatná studie by mohla zkoumat fenomén singles v online komunitě, stejně jako manželství a jeho podoby či význam manželství pro hráče. Takovéto výzkumné studie kratšího rozsahu by mohly být smíšeným, kvalitativně-kvantitativním výzkumem.

Další studie by mohla být zaměřena na facebookové hry, ta by se týkala spíše dospělosti střední a starší. Navrhuji také provést výzkum na téma, jak ovlivňuje diagnóza Porucha hraní internetových her rodičovství závislých hráčů. Výzkum by se mohl zaměřit na styly výchovy, preferované výchovné metody, celkové pojetí výchovy, se zaměřením na pohled rodiče v problematice užívání moderních technologií dětmi. Rovněž by bylo zajímavé zabývat se fenoménem hraní hry jako možnosti vytvoření distancu ve vztahu a tím oddálení intimity dle Eriksonovy teorie.

10.13. Zhodnocení vlastního výzkumu

Výzkum partnerských vztahů závislých hráčů přináší narativní popis partnerských vztahů samotnými hráči, kteří splňují kritéria pro poruchu hraní internetových her. Hráči referovali nejen o vztazích v době, kdy již splňovali kritéria této poruchy, ale také o vztazích před hraním, případně lze ve vztazích vidět proměny spojené se vzrůstajícím zaujetím hrou. Výzkum je kvalitativní předvýzkum, který se snaží popsat některé vybrané kategorie a popsat, zda mohlo mít závislostní chování dopady na jejich vnímání a realizaci. Nabízí mnoho otázek a podkategorií k hlubšímu zkoumání, z nichž některé byly popsány v návrzích pro další výzkum.

Výzkum přináší pohledy do partnerských vztahů závislých hráčů, kteří v aktuální době nejsou léčeni pro poruchy hraní internetových her. Popisuje jejich žitou realitu ve vztahu k partnerství jako takovému, a zprostředkovaně také reakce partnerek. Je však postaven na subjektivním vnímání hráčů bez konfrontace jejich pohledu s pohledem partnerů či okolí.

10.14. Praktické implikace výzkumu

Cílem práce bylo popsat a analyzovat výpovědi hráčů s poruchou hraní internetových her o partnerských vztazích. Výzkum jako takový nenese možnost implikace do praxe, ale jak již bylo uvedeno výše, otevírá cestu k dalším výzkumným tématům. Některé návrhy na další směřování výzkumu jsou popsány výše.

Výzkum upozorňuje na možné dopady hraní internetových her na partnerské vztahy a demonstruje některé podoby, jakých dopady nabyly.

Do praxe doporučuji zajímat se o partnerský vztah nebo vztahy závislých hráčů v léčbě. Partnerské vztahy jsou důležitými komponentami života jedince od jeho dospívání. Je

potřeba citlivě vnímat vyprávění klientů o vztazích nejen ze strany deklarovaných stížností partnerů, ale celkového kontextu v životě jedince. Partnerský vztah může být silnou motivací osob s poruchou hraní internetových her, které se rozhodnou pro léčbu, ale může se vyskytovat rovněž kodependence. Na základě rozličných potřeb a individuálních životních příběhů nelze stanovit další jednotná doporučení do praxe.

11. Závěr

Behaviorální závislosti jsou globálně rostoucím fenoménem, kterým se zabývají vědci, terapeuti i laická veřejnost. Jedním z významných znaků, reflektovaným napříč diagnostickými manuály je dopad nadměrné hry na mezilidské vztahy. Z výšece mezilidských vztahů se pak výzkum zaměřil na ty pro mladou dospělost stěžejní - partnerské. I tak se však ukázalo, že témata plynoucí ze zaměření práce jsou nesmírně široká a mnohvrstevnatá.

Práce jako taková nepřináší kvantifikovatelné výsledky, ale náměty k dalšímu zkoumání v této oblasti. Pracuje se subjektivním vnímáním partnerství hráči - muži závislími na hraní internetových her. Dále částečně popisuje vztahové zkušenosti vybraných respondentů, interakci vybraných fenoménů spojených s hraním hry, a to jak pozitivních (flow fenomén), tak negativních (časová náročnost hry, malá variabilita zájmů, nižší zainteresovanost v sociálních vztazích obecně, komunikace).

Z výsledků lze konstatovat, že hráči mají různou vztahovou zkušenost a dopady subjektivně vnímají velmi různě. Závislostní chování ve vztahu k internetovým hrám má u popsanych respondentů významný dopad na partnerství, jeho vnímání, navazování, prožívání a někdy je také důvodem či katalyzátorem k ukončení vztahů. Tyto dopady, jak je popsáno, však nemusí být pouze vyloženě negativní a mohou se stát součástí vztahu. Oproti původním předpokladům nelze říci, že by vztahy vykazovaly jednotný vzorec. Partnerky zaujímaly různé postoje k hernímu chování partnera.

Ze získaných dat vyvstávají nová témata a otázky. Pevně doufám, že ať již základě předložených dat a návrhů na výzkum, či v jiné linii bude rozvoj poznání v této oblasti pokračovat. Nejen závislost na moderních technologiích, ale celkově moderní technologie budou mezilidské vztahy ovlivňovat více a více. Pandemie COVID-19 tento trend pouze urychlila a zvýraznila. Zároveň ale odhalila, jaké možné dopady může takový vývoj mít.

12. Seznam literatury

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Carras, M. C., Coulson, M., Das, D., Deleuze, J., Dunkels, E., Edman, J., Ferguson, C. J., Haagsma, M. C., Bergmark, K. H., Hussain, Z., Jansz, J., Kardefelt-Winther, D., Kutner, L., Markey, P., Nielsen, R. K. L., Prause, N., ... Van Rooij, A. J. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267–270. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088>
- American Psychiatric Association. (2013). Internet gaming disorders. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *The American Psychologist*, 57(10), 774 – 784.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). *The Psychology of Emerging Adulthood: What Is Known, and What Remains to Be Known?* In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 303–330). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378–389. <https://doi.org/10.1037/pro0000150>

- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bendová, K., & Kubátová, J. (2012). *Virtuální identita v Second Life*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.
- Bessiere, K., Seay, F., & Kiesler, S. (2007). The ideal self: Identity exploration in World of Warcraft. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 530-535.
- Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does identity precede intimacy? Testing Erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of Adolescent Research*, 25(3), 387–415. <https://doi.org/10.1177/0743558410361370>
- Bickel, W. K., Landes, R. D., Kurth-Nelson, Z., & Redish, A. D. (2014). A quantitative signature of self-control repair: Rate-dependent effects of successful addiction treatment. *Clinical Psychological Science*, 2(6), 685–695. <https://doi.org/10.1177/2167702614528162>
- Billieux, J., Flayelle, M., Rumpf, H. J., & Stein, D. J. (2019). High involvement versus pathological involvement in video games: a crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 6(3), 323-330.
- Blatner, S., & Alstakalnis, D. (1994). *Reálně o virtuální realitě*. Brno: Jota.
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Licehammerová, Š., & Vondráčková, P. (2015a). *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing.

- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., & Dreier, M. (2015b). Excessive Internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, *60*, 249–256
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington, J. A. Cornelius. (Eds.), *Gambling Behaviour and Problem Gambling* (pp.241-272). Reno: University of Nevada Press.
- Budínová, V. (2013). *Vývoj a programování počítačových her* (bakalářská práce). Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy?. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, *9*(1), 69–81. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.69>
- Carter, S., & Porges, S. (2020). Biochemistry of love. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. <http://noba.to/3629qu8v>
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, *29*(6), 601–613. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>
- Chou, T. J., & Ting, C. C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, *6*(6), 663–675. <https://doi.org/10.1089/109493103322725469>
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, *10*(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>

- Connolly, J. (2008). *Kniha mých ztracených věcí*. Praha: BB Art.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u :)!": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 60(2), 150–162. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Csikszentmihályi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Čašková, B. (2015). *Vliv efektu flow na prožívání, chování a zkušenost člověka*. (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, katedra Psychologie. Vedoucí práce: Veronika Pavlas Martanová.
- Čermák, I. (2002). Myslet narativně (kvalitativní výzkum „on the road“). In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Červenka, J. (2016). *Generation What? Závěrečná zpráva z výsledků ankety a reprezentativního šetření*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Český statistický úřad. (2020, April 30). *Věkové složení obyvatelstva - 2019*. ke dni 1.1.2019 <https://www.czso.cz/csu/czso/vekove-slozeni-obyvatelstva-2019>
- Český statistický úřad. (2017). *Svateb přibývá*. (cit. dne: 1. 3. 2021). <https://www.czso.cz/csu/czso/svateb-pribyva>
- Češková, E. (2015). Bipolární porucha - minimum pro farmaceuty. *Praktické lékárenství*, 11(2), 61-63. Praha: Solen s.r.o. <https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2015/02/05.pdf>
- Dallaire, Y. (2009). *Láska a sexualita v trvalém vztahu*. Praha: Portal.
- De Angelis, B. (1995). *Tajemství partnerství*. Talpress: Praha.
- Deloitte. (2020). The Deloitte global millennial survey 2020 <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/millennialsurvey.html>

- Dolejšová, K. (2013). *Závislost na hraní PC her - typologie českých hráčů a možnosti terapie, kvalitativní sonda, zkušenosti českých terapeutů* (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Jaroslav Vacek.
- Drachen, A., Copier, M., Hitchens, M., Montola, M., Eladhari, M. P., & Stenros, J. (2009). Role-playing games: the state of knowledge. *Breaking New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory*. Proceedings of DiGRA 2009 (pp. 1-5). Tampere: Authors & Digital Games Research Association (DiGRA).
- Dudová, I. (2013). Smutek a truchlení dítěte. *Pediatric pro praxi*, 14(4), 248-251. <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2013/04/10.pdf>
- Eisenberg, M. E., Ackard, D. M., Resnick, M. D., & Neumark-Sztainer, D. (2009). Casual sex and psychological health among young adults: Is having “Friends with Benefits” emotionally damaging? *Perspectives On Sexual & Reproductive Health*, 41(4), 231-237. <https://doi.org/10.1363/4123109> novinka
- Entertainment Software Association (2018). *Essential Facts about the computer and video game industry*. https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/03/ESA_EssentialFacts_2018.pdf
- Erikson, E. H. (1967). Memorandum on youth. *Daedalus*, 96(3), 860–870.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada.
- Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction (Abingdon, England)*, 108(3), 592–599. <https://doi.org/10.1111/add.12016>
- Fromm, E. (1966). *Umění milovat*. Praha: Orbis.
- Fialová, L. (2000). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Praha: Sociologické nakladatelství.

- Fonagy, T. & Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie*. Praha: Portál.
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. In S. Shulman & A. Collins (Eds.), *Romantic relationships in adolescence: New directions for child development* (pp. 21-36). San Francisco: Jossey-Bass.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, *11*(5), 177–180.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychological science*, *20*(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gervasi, A. M., Marca, L. L., Costanzo, A., Pace, U., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2017). Personality and Internet gaming disorder: A systematic review of recent literature. *Current Addiction Reports*, *4*, 293-307.
- Gibson, W. (1987). *Burning Chrome*. New York: Ace Books.
- Giddens, A. (2013). *Sociologie*. Praha: Argo.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between Internet Gaming Disorder or Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International journal of environmental research and public health*, *15*(4), 668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191 – 197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2010a). Computer game playing and social skills: a pilot study. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, (27), 301-310. ISSN: 1138-3194

- Griffiths, M. D. (2010b). The evolution of the 'components model of addiction' and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 179-184.
- Griffiths, M. D., King, D. L., & Demetrovics, Z. (2014). DSM-5 internet gaming disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4. <https://doi.org/10.2217/npv.13.82>
- Griffiths, M. D. et al. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: a critical commentary on Petry et al. (2014). *Addiction (Abingdon, England)*, 111(1), 167–175. <https://doi.org/10.1111/add.13057>
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An overview of structural characteristics in problematic videogame playing. *Current Addiction Reports*, 4, 272–283.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(2), 290–292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Hargašová, M., & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství*. Praha: Grada Publishing.
- Hartnoll, R., & Miovský, M. (2003). *Příručka k provádění výběru metodou sněhová koule: Snowball Sampling*. Praha: Úřad vlády ČR.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hašková, H. (2010). *Fenomén bezdětnosti*. Praha: Slon.
- Hašková, H. (ed.), Vohlídalová, M., Maříková, H., Dudová, R., Uhde, Z., Křížková, A., Formánková, L. (2014). *Vlastní cestou? Životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. Praha: SLON - Sociologické nakladatelství.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.

- Herodotou, C., Winters, N., & Kambouri, M. (2015). An iterative, multidisciplinary approach to studying digital play motivation. *Games and Culture, 10*, 249-268.
- Hertlein, K. M., & Hawkins, B. P. (2012). Online gaming issues in offline couple relationships: A primer for marriage and family therapists (MFTs). *The Qualitative Report, 17*(8), 1-48.
- Hrdinová, P. (2018). *Vnímání prožitku hraní online her v souvislosti se závislostním chováním* (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1.LF UK a VFN v Praze.
- Hu, E., Stavropoulos, V., Anderson, A., Scerri, M., & Collard, J. (2018). Internet gaming disorder: Feeling the flow of social games. *Addictive behaviors reports, 9*, 100-140. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.004>
- Jansz, J., & Martens, L. (2005). Gaming at a LAN event: The social context of playing video games. *New Media and Society, 7*(3), 333-355.
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(4), 213–221.
- Kalsched, D. (2011). *Vnitřní svět traumatu*. Praha: Portál.
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical psychology review, 43*, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>
- Kardefelt-Winther, D. (2014a). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior, 38*, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- Kardefelt-Winther, D. (2014b). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

- Kardefelt-Winther, D. (2015). A critical account of DSM-5 criteria for Internet gaming disorder. *Addiction Research & Theory*, 23(2), 93–98. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.935350>
- Karsten, H. (2006). *Ženy - muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. Praha: Portál.
- Kayış, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and Internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behaviour*, 63, 35–40.
- Kelley, H. H. (2010). *Personal relationships: their structures and processes*. New York: Psychology Press.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010a). The role of structural characteristics in problem video game playing: A review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4(1). <https://cyberpsychology.eu/article/view/4229/3272>
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010b). Cognitive behavioral therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues. *Journal of Cyber Therapy and Rehabilitation*, 3(3), 261-273.
- King, D. L., Herd, M., & Delfabbro, P. H. (2017). Tolerance in Internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else?. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 525–533. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.072>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: A pilot study. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1565031. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1565031>
- Knox, D., Sturdivant, L., & Zusman, M. E. (2001). College student attitudes toward sexual intimacy. *College Student Journal*, 35(2), 241–243.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese

- adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273–277.
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Ko, C. H. (2014). Internet gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 1, 177–185.
<https://doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y>
- Kohoutová, I., & Nývlt, O. (2014). *Rodina a statistika* [Press release].
<http://img.ct24.cz/multimedia/documents/56/5600/559971.pdf>
- Kohoutová, A., Daňšová, P., & Lacinová, L. (2019). Partnerské strachy v období mladé dospělosti. *E-psychologie*, 13(4), 37-56. <https://doi.org/10.29364/epsy.358>
- Koláček, M. (2013). Freemium hry. In J. Jirkovský (Ed). *Game Industry 3* (s. 73-83). Praha: D.A.M.O.
- Koutná-Kostíková, J., & Čermák I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014a). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385–390. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.00>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014b). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(7), 447–453.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Kübler-Rossová, E. (2012). *Světlo na konci tunelu. Úvahy o životě a umírání*. Jota: Praha.

- Kuchařová, V., Barvíková, J., Hohne, S., Nešporová, O., Palonciová, J. a Vidovicová, L. (2020). *Zpráva o rodině 2020*. VÚPSV: Praha.
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(9), 480–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0034>
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General hospital psychiatry*, 29(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001>
- Kyzlinková, R., & Šťastná, A. (2016). Reprodukční plány mladých mužů v ČR. *Demografie*, 58(2), 111-128.
- Labouvie-Vief, G. (1992). *A neo-Piagetian perspective on adult cognitive development*. In R. J. Sternberg & C. A. Berg (Eds.), *Intellectual development* (p. 197–228). Cambridge University Press.
- Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres, and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.012>
- Lacinová, L., Ježek, S., & Macek, P. (2016). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Landers, R. N., & Lounsbury, J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 283–293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s. 232.
- Lauster, P. (1994). *Láska - Psychologie jednoho fenoménu*. Praha: Knižní klub.
- Leach, L. S., & Butterworth, P. (2020). Depression and anxiety in early adulthood: consequences for finding a partner, and relationship support and conflict.

Epidemiology and psychiatric sciences, 29, 141.
<https://doi.org/10.1017/S2045796020000530>

Lefkowitz, E. S. (2005). “Things Have Gotten Better”: Developmental changes among emerging adults after the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, 20 (1), 40-63. <https://doi.org/10.1177/0743558404271236>

Lemenager, T., Neissner, M., Sabo, T. et al. (2020). “Who Am I” and “How Should I Be”: A systematic review on self-concept and avatar identification in gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 7, 166–193. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00307-x>

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

Linderová, I., Scholz, P., & Munduch, M. (2016). *Úvod do metodiky výzkumu*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická. 8.

Liu, C.-Y., & Kuo, F.-Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(6), 799–804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>

Lo, S.-K., Wang, C.-C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>

Loučka, M., & Vančura, J. (2011). Koncept smrti u dětí: komponenty a determinanty. *Československá psychologie*, 55(1), 38-48.

Lucas, K., & Sherry, J. L. (2004). Sex differences in video game play: a communication-based explanation. *Communication Research*, 31(5), 499–523. <https://doi.org/10.1177/0093650204267930>

- Macek, P. (1999). *Adolescence. Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál.
- Macháčková, H. (2014). Online komunity: V čem představují rizika pro dospívající? In A. Ševčíková. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
- Mannheim, K. (1991). *Ideologie a utopie*. Bratislava: Archa.
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 25*(1), 67–81. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>
- Myers, G. D. (2010). *Social psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Mehroof, 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*(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 14*(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 71*, 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Millová, K. (2016). Mladá dospělost. In M. Blatný. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.

- Morgan, D. (2020). *A deeper cut: Further explorations of the unconscious in social and political life*. London: Phoenix Publishing House
- Murstein, B. I., & Christy, P. (1976). Physical attractiveness and marriage adjustment in middle-aged couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 537–542. In K. Kratochvíl. (2005). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
- Nagygyörgy, K., Urbán, R., Farkas, J., Griffiths, M. D., Zilahy, D., Kökönyei, G., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston C., Kertész, A., Harmath, E., Oláh, A., & Demetrovics, Z. (2013). Typology and sociodemographic characteristics of massively multiplayer online game players. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(3), 192-200.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Nelson, L. J., & McNamara Barry, C. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Newzoo. (2017). *2017 global games market report: Trends, insights, and projections toward 2020*. http://progamedev.net/wp-content/uploads/2017/06/Newzoo_Global_Games_Market_Report_2017_Light.pdf
- Novotný, J. S., & Pressenová, M. (2013). Negativní důsledky hraní Massive–Multiplayer Online Role–Playing Games a herní závislost. *Psychologie a její kontexty*, 4(2), 27–39.
- Parlament České republiky. (2006). *Zákon č. 115/2006 Sb. Zákon o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů*. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D. S., Borges, G., Auriacombe, M., González Ibáñez, A., Tam, P., & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for

- assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction (Abingdon, England)*, 109(9), 1399–1406. <https://doi.org/10.1111/add.12457>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C. H., & O'Brien, C. P. (2015). Internet gaming disorder in the DSM-5. *Current psychiatry reports*, 17(9), 72. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0610-0>
- Peters, C. S., & Malesky, L. A. (2008). Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(4), 481-484.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate "Internet addiction" a mental disorder?. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 6(2), 31–37.
- Plzák, M. (1988). *Poruchy manželského soužití*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Příhoda, P. (2000). *Inventura dospělosti*. Praha: Academia.
- Qualtrics. (2005). *The friends and family plan*. Citováno: 26.12 2020. https://www.qualtrics.com/millennials/ebooks/9_The_Friends_And_Family_Plan_Final_eBook_161208.pdf
- Reinherz, H. Z., Paradis, A. D., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., & Fitzmaurice, G. (2003). Childhood and adolescent predictors of major depression in the transition to adulthood. *The American Journal of Psychiatry*, 160(12), 2141-2147. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.12.2141>
- Riessman, C. K. (1993). Qualitative research methods, vol. 30. Narrative analysis. Sage Publications, Inc. In T. Řiháček et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D. J., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2017). Risk factors for internet gaming disorder: Psychological factors and internet gaming characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010040>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction.

Journal of Counseling & Development, 82(1), 58–68.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

Řezáč, P. (2009). *Prožitek flow u sportovců a uživatelů internetu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Sansone, A. et al. (2017). Relationship between use of videogames and sexual health in adult males. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(7), 898–903.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.05.001>

Scott, V. M., Mottarella, K. E., & Lavooy, M. J. (2006). Does virtual intimacy exist? A brief exploration into reported levels of intimacy in online relationships. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 759-761.

Seifertová, D., Praško, J., Horáček, J., & Höschl, C. (2008). *Postupy v léčbě psychických poruch: Algoritmy České neuropsychofarmakologické společnosti*. Praha: Academia Medica Pragensis.

Shaverdi, T., & Shaverdi, S. (2009). Children, adult and mothers view. The social impacts of computers games. *Journal of Cultural Research*, 2(7), 47–76.
<http://doi.org/10.7508/IJCR.2009.07.003>

Schement, J. R. (2002). *Encyclopedia of communication and information*. New York, NY: Macmillan Reference USA. 26.

Schutz, W. C. (1966). *The interpersonal underworld*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Schwandt, T. A. (2001). *Dictionary of qualitative inquiry* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. In M. Miovský (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.

Starcevic, V. (2017). Internet gaming disorder: Inadequate diagnostic criteria wrapped in a constraining conceptual model. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 110–113.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.012>

- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>
- Strauss, A., Corbinová, J., & Ježek, S. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Podané ruce.
- Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E., & Cakirpaloglu, P. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ff.18.24454245>
- Suchá, J., Dolejš, M., & Pipová, H. (2019a). Hraní digitálních her u českých adolescentů. *Zaostřeno*, 5(4), 2,15.
- Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., & Komrská, Š. (2019b). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. <https://at-konference.cz/wp-content/uploads/2019/07/sucha-j.-dolejs-m.-pipova-h.-komrska-s.-hrani-digitalnich-her-ceskymi-adolescenty.pdf>
- Škařupová, K. (2015). Diagnostika a měření online závislosti. In L. Blinka (2015). *Online závislosti*. Grada: Praha.
- Šmahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: connections between addiction and identifying with a character. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 11(6), 715–718. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0210>
- Štefanovič, J., & Greisinger, J. (1985). *Psychologie*. Praha: Avicenum.
- Teng, C. (2008). Personality differences between online game players and nonplayers in a student sample. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 232-234.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled--and more miserable than ever before*. Free Press.
- Ueda, P., Mercer, C. H., Ghaznavi, C., & Herbenick, D. (2020). Trends in frequency of sexual activity and number of sexual partners among adults aged 18 to 44 years in

the US, 2000-2018. *JAMA Network Open*, 3(6), e203833.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3833>

Uz, C. & Cagiltay, K. (2015). Social interactions and games. *Digital Education Review*, 27 (27), 1-12. [Accessed: 08/11/2020]
https://www.researchgate.net/publication/280805543_Social_Interactions_and_Games

Vacek, J. (2011) Behaviorální závislosti. In T. Valíková. (2017). *Projevy behaviorální závislosti u hráčů online her* (Diplomová práce). Olomouc: Palackého univerzita, Pedagogická fakulta, katedra českého jazyka a literatury.

Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 110(3), 144-150.

Vacek, J., & Vondráčková, P. (2015). Závislosti na procesech. In K. Kalina. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada. 513-527.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I, dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada.

Von der Heiden, J. M., Braun, B., Müller, K. W., & Egloff, B. (2019). The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>

Wallace, C., & Kovatcheva, S. (1998). *Youth in society: The construction and deconstruction of youth in east and west Europe*. London: MacMillan Press.

Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>

- Wang, C.-C., & Wang, C.-H. (2008). Helping others in online games: Prosocial behavior in cyberspace. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(3), 344-346.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*, 277-283. <http://dx.doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Weinstein, A., & Weizman, A. (2012). Emerging association between addictive gaming and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Current psychiatry reports, 14*(5), 590–597. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0311-x>
- White, N. (2002). 'Not under my roof!' Young people's experience of home. *Youth & Society, 34*(2), 214-231.
- Will, J. (2006). *Psychologie lásky*. Praha: Portál.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior, 9*(6), 772-775.
- Yesilyurt, F. (2020). Internet gaming disorder: Remarks of psychiatrists. *World Journal on Educational Technology: Current Issues, 12*(2), 098-106.
- Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2009). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in city of isfahan. *Addiction & health, 1*(2), 98–104.
- Zamani, E., Kheradmand, A., Cheshmi, M., Abedi, A., & Hedayati, N. (2010). Comparing the social skills of students addicted to computer games with normal students. *Addiction & health, 2*(3-4), 59–65.
- Zháněl, J., Hellenbrandt, V., & Sebera, M. (2014). *Metodologie výzkumné práce*. Brno: Masarykova Univerzita. 48. https://is.muni.cz/el/fsps/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf
- Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set, and setting: The basis for controlled intoxicant use*. New Haven: Yale University Press. Chicago

Zmeškalová, D. (2018). Game over aneb děti chycené v síti. *Pediatric pro praxi*, 19(6), 317-321. <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2018/06/02.pdf>

Žaloudíková, I. (2011). *Dětské pojetí smrti*. Brno: Masarykova Univerzita.

Přílohy

Příloha 1 - Osnova polostrukturovaného rozhovoru

Výzkumná otázka 1: Jak hráči vnímají partnerské vztahy a jejich roli v životě? Jaké jsou představy hráčů o partnerských vztazích?

Otázky do interview vztahující se k výzkumné otázce 1

Jaká je role partnerství ve Vašem životě? Jaká by měla být role partnerství v životě?

Jak by měl vypadat dobrý vztah?

Znáte někoho, kdo má dle Vašeho názoru vztah, který považujete za dobrý?

Máte přátele hráče, kteří mají partnerské vztahy? Jaké jsou dle Vašeho názoru?

Výzkumná otázka 2: Jak navazují hráči partnerské vztahy a ovlivňuje hra navázání partnerského vztahu?

Otázky do interview vztahující se k výzkumné otázce 2

Hlavní otázka (osoby se vztahovou zkušeností): Mohl byste ve zkratce popsat některé z Vašich důležitých partnerských vztahů a jejich průběh? Jak jste se seznámili? Sehrálo v tom hraní nějakou roli?

Podpůrné otázky (nemusí být využity všechny, osoby se vztahovou zkušeností):
Preferujete online seznamky nebo jiné technologie k vyhledání potenciálního partnera/partnerky? Použil jste někdy specializovanou hráčskou seznamku?
Preferujete partnera/partnerku hrajícího/hrající hry?

U osob bez vztahové zkušenosti: Pokusil jste se navázat vztah online? Pokusil jste se navázat vztah v reálném světě/naživo? Proč si myslíte, že k navázání vztahu nedošlo?

Výzkumná otázka 3: Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jak hra dle jejich názoru vztah ovlivňovala? (vynechána u osob bez vztahové zkušenosti)

Otázky do interview vztahující se k výzkumné otázce 3

Negativní vyjádření

Považuje/považovala Váš partner/Vaše partnerka hraní za nadměrné? Pokud ano, souhlasí/souhlasilo s tímto názorem také okolí? (rodina, přátelé)

Vyjadřoval/a Váš partner/Vaše partnerka pocit, že je přehlížen/a, neakceptován/a v souvislosti se hrou?

Je/byla hra/hraní zdrojem konfliktů a problémů ve vztahu? Lhal jste kvůli hře?

Vyjadřuje Váš partner/Vaše partnerka znepokojení nad zanedbáváním denních činností? (např. hygiena, péče o domácnost, apod.)

Má úspěch/neúspěch ve hře vliv na Váš vztah?

Kladná vyjádření

Má/měla hra kladné dopady na některé aspekty vztahu? (společný čas strávený hraním, volný čas pro oba - respondent hraje, partner/partnerka má čas na sebe, vybití negativity mimo vztah)

Výzkumná otázka 4: Pokud má/měl hráč partnera/partnerku, jaké aspekty vztahu ovlivnily hru? (vynechána u osob bez vztahové zkušenosti)

Otázky do interview vztahující se k výzkumné otázce 4

Hráče se postupně budu ptát: Byly vztahem ovlivněny některé aspekty hry, Váš postoj ke hře a jejímu hraní? (časová náročnost vztahu, zájmy partnera, plánování rodičovství, spokojenost ve vztahu, komunikace, společný volný čas, rozdílné představy o trávení volného času)

Ukončil jste někdy vztah kvůli neshodám, jejichž hlavním obsahem bylo Vaše hraní?

Výzkumná otázka 5: Považuje hráč hru za faktor, důvod, proč nenavázal partnerský vztah? (pouze osoby bez vztahové zkušenosti)

Otázky do interview vztahující se k výzkumné otázce 5

Pokoušel jste se někdy navázat vztah?

Jaké jsou Vaše důvody, proč jste doposud nenavázal vztah?

Považujete hru za jeden z těchto důvodů? Je hra důležitý důvod?

Výzkumná otázka 6: Zažívají respondenti tyto fenomény?

Fenomény:

Příjemné pocity, flow fenomén (Hrdinová, 2018)

Cítíte radost ze hry? Cítíte uvolnění, pokud hrajete?

Negativní pocity (Hrdinová, 2018)

Cítíte se někdy naštvaný v souvislosti se hrou?

Míváte někdy v souvislosti se hrou pocity smutku nebo úzkosti?

Každá otázka má dovětek: Jak se to projevuje/projevovalo ve Vašem vztahu? / Jde o důvod, který přispěl ke konfliktům?

Symptomy dle DSM-V. (APA, 2013)

Projevilo se zaujetí hrou na Vašem vztahu?

Projevily se příznaky odvykání (emoce pokud jste neměl hru, např. naštvanost, nesoustředěnost) na Vašem vztahu?

Projevilo se na Vašem vztahu zvýšené množství času stráveného hrou?

Projevily se na Vašem vztahu neúspěšné pokusy o kontrolu množství času stráveného hrou?

Projevila se na Vašem vztahu ztráta zájmu o další činnosti mimo hru?

Projevilo se na Vašem vztahu pokračování ve hře i přes škodlivé následky?

Používal jste někdy hru k úniku před realitou? Projevilo se to na Vašem vztahu?

Projevily se tyto jednotlivé situace také na některých jiných Vašich sociálních vztazích?

Příloha 2 - Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Přezdívka (nemělo by jít o Vaši oficiální přezdívku používanou například ve hře, díky které byste mohl být snadno rozpoznán nebo se domníváte, že byste mohl být snadno rozpoznán):

Rok narození:

Informace o výzkumu

Tento výzkum je realizován pro potřeby diplomové práce v navazujícím programu studia Adiktologie. Jsem studentkou adiktologie zabývající se fenoménem moderních technologií a jejich dopadů na lidský život. Cílem výzkumu je popsat vnímání partnerství a partnerských vztahů hráči internetových her, kteří splňují kritéria pro závislostní chování dle Diagnostického manuálu Americké psychologické společnosti. Dále budou zkoumány subjektivní pocity ohledně dopadu hry na partnerství a jeho fáze (navazování, rozvíjení, ukončení) a dopady jednotlivých symptomů na partnerský vztah. Sběr dat bude probíhat pomocí rozhovoru. Rozhovor bude následně rozebrán a analyzován pomocí opakovaného čtení.

Pokud máte jakoukoliv otázku ohledně výzkumu, jeho cílů, realizace, zabezpečení, neváhejte se zeptat.

Práva respondenta

1. Respondent má právo odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku a to bez udání důvodu
2. Respondent má právo požádat výzkumníka o pomoc se řešením problémů souvisejících s hraním - v takovém případě výzkumník předá kontakty na adiktologické ambulance nebo centra zabývající se pomocí
3. Výzkumník v žádném případě nebude provádět terapeutické intervence vůči respondentům
4. Respondent má právo vybrat si oslovení, kterým bude v průběhu rozhovoru osloven
5. Respondent má právo přečíst si výslednou práci, která se týká jeho dat a vznášet připomínky k jejich interpretaci. O připomínkách bude diskutováno. Relevantní

- je žádat o vyškrtnutí určité části, pokud by a) mohla vést k odhalení identity b) byla informace špatně interpretována (po diskuzi na téma s výzkumníkem)
6. Respondent má právo reflektovat nepříjemné pocity během rozhovoru a má právo, aby na ně byl brán zřetel.

Já níže podepsaný potvrzuji, že:

1. jsem se seznámil s poskytnutými informacemi o cílech výzkumu
2. se výzkumu účastním dobrovolně, bez nátlaku
3. jsem si vědom, že za účast ve výzkumu nenáleží respondentovi žádná odměna
4. rozumím tomu, že účast ve výzkumu mohu kdykoliv ukončit bez udání důvodu
5. souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím
6. souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu stanoveném
7. jsem seznámen s možností podání stížnosti
8. jsem převzal stejnopis tohoto informovaného souhlasu - osobně, byl mi doručen do e-mailové schránky nebo do jiné alternativní formy komunikace
9. souhlasím s nahráváním rozhovoru, případně kopií rozhovoru z chatu
10. jsem seznámen s možností neodpovídat na otázky bez udání důvodu
11. jsem seznámen se skutečností, že jména rodinných příslušníků, účastníků a dalších osob budou změněna, stejně jako veškeré údaje, které by mohly vést k odhalení identity respondenta
12. jsem byl seznámen s uchováním audiozáznamu / textového záznamu rozhovoru se mnou. Záznamy budou uchovány do dne obhajoby práce. Poté budou tyto záznamy smazány z veškerých médií, na kterých je výzkumník zálohoval a uchovával.

Postup pro podání stížnosti

1. stížnost výzkumníkovi
2. pokud výzkumník stížnost nereflektuje, opakovaná stížnost výzkumníkovi
3. pokud opakovaně výzkumník stížnost nereflektuje, je možno kontaktovat pana doktora Jaroslava Vacka jakožto vedoucího projektu - jaroslav.vacek@lf1.cuni.cz
telefon +420 224 968 276

Dne:

Respondent:

Příloha 3 - Dodatečný souhlas s využitím informací

Já..... (přezdívkou) potvrzuji, že jsem byl výzkumníkem dotázán na možnost využití informací ze sociální sítě.....

Výzkumník přesně definoval rozsah informací:.....

a způsob použití:.....

Tyto informace budou využity výlučně k výzkumným cílům práce

Partnerské vztahy mladých dospělých mužů s poruchou hraní internetových her (Internet gaming disorders = IGD) vedené výzkumníkem Martinou Váhalovou. Výzkumník neposkytne žádné identifikující informace třetí straně. Veškeré takto získané údaje budou anonymizovány.

Datum a místo:

Podpis (přezdívkou):

Příloha 5 - Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa

**Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta
Kateřinská 32, Praha 2**

Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa studijního programu uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zpřístupněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci

Příjmení, jméno (hůlkovým písmem)	Číslo dokladu totožnosti vypůjčitele (např. OP, cestovní pas)	Signatura závěrečné práce	Datum	Podpis