

## Hon na palce

Dvě miliardy aktivních uživatelů.

Téměř třetina obyvatel planety.

Tolik jich měla ke konci roku 2017 největší sociální síť, Facebook. Jen o něco málo více bylo v té době křesťanů. Mocná se tak sociální síť Facebook za několik historických okamžiků může stát něčím mohutnějším, než je náboženství, a to s nepředstavitelným dopadem na společnost.

Kromě Facebooku světu dominují i další sociální sítě. Twitter, Google Plus, Instagram, SnapChat. Všechny tyto internetové nástroje spojuje jedno: umožňují vám *sdílet*. Můžete psát vzkazy, posílat obrázky, můžete prohlížet videa. Umožňují vám vyjádřit názor, být slyšen a hlavně být v kontaktu s ostatními – s vašimi *přáteli*. Jenže není všechno tak růžové, jak by se mohlo zdát.

Do sítí jsem se lapil i já sám. Když jsem po prvním stupni základní školy nastoupil na školu novou, bylo téměř společenskou konvencí, aby každý žák měl účet na Facebooku. Pro spolužáky existovalo jednoduché rovnítko – kdo nebyl na Facebooku, jako by ani neexistoval ve skutečnosti. Pro ně normální člověk účet měl; ti ostatní byli zvláštní, a bavit se s takovým *tvorem* by bylo pod jejich úroveň.

A tak jsem byl *společností* donucen založit si účet. Nechtěl jsem být mimo kolektiv, přál jsem si zapadnout! Proto jsem požádal maminku o pomoc a společně jsme vytvořili můj profil – tehdy jsem ani nevěděl, co od Facebooku čekat. A stejně tak jako já i mnoho dalších lidí si facebookový účet zakládá z toho samého důvodu: mít jej je nutnost. Je nemyslitelné žít bez něj ve společnosti, kde se snad více věcí odehrává na internetu než v reálném světě.

Sociální sítě jsou ale *jinou* realitou. Jsou jakousi idealizací podobně jako fyzikální vzorečky platící pouze pro ideální plyn či kapalinu; v realitu jsou velmi nepřesné. Člověk se snadno nechá zlákat jednoduchostí těchto sítí, poté ale zapomene, jak se chovat mezi živými lidmi. Například získávání přátel – to je na síti, na rozdíl od skutečnosti, velmi prosté. Vytouženou osobu si vyhledáte podle jména, školy, místa bydliště nebo vám ji sociální síť nabídne přímo sama – a pak ji pouze požádáte *o přátelství*. To je vše. Nemusíte se snažit udělat co nejlepší první dojem; není potřeba hledat téma k rozhovoru. Stačí stisknout tlačítko a počkat na odpověď druhé strany.

Ona osoba má na výběr dvě možnosti.

Zprv si vás přidá okamžitě. Buď na základě toho, že vás *v realitě* zná, nebo proto, že podobně jako mnoho dalších uživatelů sítě chce být internetovou „celebritou“, kdy to, co

rozhoduje o vaší popularitě, je právě *počet přátel*. S otevřenou náručí pak uvítá každou dobrou duši, která ji o přátelství zažádá.

Zadruhé člověk, jehož o přátelství žádáte, si rozhodne vás prostudovat. Měl by si snad mezi přátele přidat všechny? Metoda jeho průzkumu je jasná. Nezáleží na tom, jak byste zapůsobili ve skutečnosti – v kybersvětě rozhoduje *váš profil*. Váš vysněný ideál, kterým se prezentujete. Právě zde se sítě zásadně rozcházejí s realitou; profil není vaše zrcadlo – neodráží vaše skutečné vlastnosti, vaše nedokonalosti. Je to pouhá představa; způsob, jakým chcete, aby vás ostatní vnímali.

Tento nešťastný trend je všudypřítomný. Já sám mám svůj profil vyšperkovaný – co by nemuselo být přijato, to jsem schoval; co jsem chtěl, aby ostatní viděli, to jsem ještě vylepšil. Na profilovém obrázku – ten a jméno uvidí ostatní jako první – jsem si opravdu dal záležet. Obrázek musí ukázat, že jste *akční*. Nudný člověk nezaujme. Ale vy zaujmout chcete!

Nemilosrdné sociální sítě jsou totiž pouze jedna velká soutěž. Kdo získá více palců nahoru, kdo je více sdílen, kdo má více přátel. Lidé přirozeně mají radost, když *sdílí*; když cítí, že mají dopad. Když vás někdo odmění „líkem“, vyvolá to ve vašem mozku takovou reakci, jako byste právě zažili malý orgasmus. Uvolní se dopamin, látka, kterou vyvolává cukr, čokoláda, ale také kokain a jiné drogy. Analogicky i zde platí úměra – čím více palců nahoru získám, tím větší potěšení budu mít. Na tomto pocitu lze dokonce vypěstovat závislost, musím sdílet víc a víc, abych dosáhl stejné úrovně potěšení; jsem nervózní, když nejsem doceněn tolik, kolik si zasloužím. A proto uživatelé sociálních sítí své příspěvky upravují – stylizují je tak, aby měli co největší dosah, aby se co nejvíce líbily.

Stejně tak se upravují fotografie, retušují se a dobarvují filtry – realita je totiž moc *obvyklá* a na sociálních sítích, kde je velmi konkurenční prostředí, nemůže vyniknout. Použili byste fakta? To byste pochybili – v rychlém světě sítí zvítězíte, když zabrnkáte na struny pocitů – vložte do příspěvku emoce, nechte promluvit svoji uměle vylepšenou radost. Úkol splníte, když obrázek i text ukáže, že váš život je *zábavný*. Že se nenudíte a že se bavíte – že váš život je perfektní.

Tato přeexponovanost zábavy a štěstí má však i temnější stránku. Poznal jsem ji já sám: Chci se podívat na to, co se děje s mými kamarády. Dlouho jsem se s nikým neviděl a teď mám čas – otevřu tedy Facebook a procházím náloží příspěvků. Zjistím, že jeden kamarád si vyjel na výlet, dokazuje to nádhernou fotografií západu slunce, druhý kamarád zveřejňuje obrázky z večírku, třetí zas zkouší vařit čínskou kuchyni a přidává recept na nudle. A tak si říkám: Všichni se baví, jsou akční a netrčí doma jako já! Proč oni mají zajímavý život, proč stále

zkouší něco nového? To je nespravedlivé! Chtěl bych být jako oni, chtěl bych se mít taky tak dobře! Závidím jim... Ach!

Ve výsledku tak ze sítě odcházíte mnohem smutnější, než když jste na ni přišli. Vidíte všechny přátele, jak žijí úžasný život, zatímco vy jen třeba sedíte na pohovce a procházíte na svém telefonu příspěvky. Mrzí vás, že neděláte to, co oni. Vše vypadá *leskle*, všichni zažívají extázi radosti. Stále vám je předkládáno, jak jsou životy ostatních skvělé, že jsou lepší než ten váš. A tak ve vás podlá sociální síť vyvolá smutek, závist, ba zášť. Budete se cítit tak bídne, až svým přátelům nebudete radost přát žádnou. Dokonce si můžete říct, že s takovým namyšleným člověkem už se dále bavit chtít nebudete. A tak vaše přátelství utrpí, ačkoliv přítel vůbec nebude tušit, co se stalo.

Vymanit se z tohoto ničemného zlovyku je však téměř nemožné. Ony sociální sítě dobře ví, jak si vás udržet. Když nebudete pravidelně kontrolovat nejnovější příspěvky, co když o něco přijdete? Co když byste někam přišli a zjistili, že všichni mluví o něčem, co jste naneštěstí zmeškali? A co hůř, nebudete v kontaktu s kamarády, nebudete vědět, co dělají! Jací přátelé to pak jste, když se vůbec nezajímáte? Jste tak v síti doslova lapeni. Sociální síť vám dává ultimátum: buď budete sledovat, jak dobře se vaši přátelé mají, nebo se s nimi můžete rozloučit.

V tomto však skutečně mají pravdu: sociální sítě vám mohou pomoci udržet se v kontaktu s přáteli, se kterými byste ho dřív mohli udržet jen těžko. Psát dopis kamarádovi, co se přestěhoval do Ameriky? To by bylo velmi drahé a velmi pomalé. Dnes však můžeme použít Facebook aj., abychom se s kamarádem spojili, a on v rámci sekund uvidí, co mu píšeme. My uvidíme jeho příspěvky a fotografie a budeme vědět, co se vlastně v té Americe dá dělat. Nicméně se ale nejspíš nedozvíme, jaké to tam doopravdy je, protože i kamarád podlehne nástrahám a své texty přibarví, abychom *viděli*, a aby se i on sám snad přesvědčil, že jeho přestěhování bylo tou nejlepší volbou.

Internet je nebezpečné místo. Musíte být stále na pozoru s orlím zrakem a s liščím důvtipem, abyste se dokázali vyhnout vlivu, kterým na vás sociální sítě působí. Neovlivníte, aby vám neukazovaly šťastné osudy vašich kamarádů, neovlivníte, aby se zprávy zakládaly na faktech a ne na pocitech, a ani neovlivníte, aby ostatní neposuzovali vaše příspěvky pouze podle jejich nablýskanosti.

Ovlivnit však můžete, kolik času věnujete tomu hazardu.

Nezapínejte Facebook hned poté, co vstanete. Raději se nadechněte a udělejte si snídani. Až pak, s připravenou hlavou, se můžete podívat, co je nového, a přitom odbarvit to, co někdo přibarvil. A budete-li přidávat vy sami nějaký příspěvek, buďte upřímní. Jsou lidé, co

poznají, že mluvíte pravdu, a ocení to. Ukázáním své lidšější stránky, přiznáním svých neúspěchů své vztahy s přáteli jen prohloubíte. Budou si vážit vaší otevřenosti, a třeba se otevřou i oni vám.

Pro přátelství však uděláte nejvíce, když se jim budete věnovat. Pokud můžete, nahraďte internetové dopisování skutečným rozhovorem. Kde figuruje intonace, gestikulace, mimika, kde cítíte přítelovo lidské teplo. Zavolejte jim a domluvte se na tom, že *společně* strávíte nějaký čas. Vy z toho budete mít radost a uvidíte, že i oni se rozzáří.

Lidská komunikace je tu s námi přes 500 tisíciletí. Naproti tomu Facebook letos oslavil teprve 14. narozeniny a například Instagram není ani náctiletý. Sociální sítě tak čeká ještě dlouhý vývoj k dokonalosti. Do té doby musíme být pozorní a nenechat se jimi *pohltit*. Sítě jsou jen nástroje, služby – nedělejme z nich další patro Maslowovy pyramidy potřeb.

Pamatujme však, že společenská potřeba do pyramidy patří. A ta se s přáteli naplní mnohem příjemněji než osamělým honem na palce.