

## Dva základní režimy lidského mozku?

Bezmyšlenkovitý	Myslící
Dojmy	Poznání
Určující jsou silné pocity	Určující je myšlení
Tady a teď	Minulost, současnost a budoucnost
Poháněn vnějším prostředím	Poháněn vnitřním vnímáním
Málo významu	Personalizovaný význam
Neuvědomuje si sebe sama	Robustní sebevědomí
Žádný časový ani prostorový referenční rámec	Jasně epizody, které jsou sekvenčně spojeny
Děti, schizofrenici, hazardní hráči, narkomani; lidé s vysokým BMI; lidé účastníci se rychlých sportů, sexu, tance nebo snění	Normální dospělý život
Vysoká hladina dopaminu	Nízká hladina dopaminu
Snížená aktivita prefrontální kůry	Normální prefrontální aktivita
Svět postrádá význam	Svět je smysluplný
Omezené koreláty vědomí	Rozsáhlejší koreláty vědomí

Během zkoumání toho, jakým způsobem mění technologie jedenaadvacátého století myšlení člověka, se budeme opakovaně setkávat s několika tématy včetně tématu osobního životního příběhu a mysli coby skutečného fyzického subjektu (unikátní konfigurace neuronových spojení v každém jednotlivém mozku). Výše uvedená tabulka velmi zjednodušeným způsobem shrnuje, jak bychom mohli o této mysli smýšlet, pokud jde o subjektivní stav vědomí a různé rysy fyzického mozku, které můžeme použít jako referenční rámec, chceme-li posoudit, jak by mohly digitální technologie ovlivňovat nejen lidský mozek obecně, ale i individuální mysl, přesvědčení a stavy vědomí. Od onoho růžového plastového modelu jsme již urazili pěkný kus cesty, ale ve skutečnosti naše putování teprve začíná.

## 9.

## SKRYTÝ PŮVAB SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Vážně mě dostávají lidé, kteří zapomenou, že existuju. Kdybych šel na párty nebo jel na dovolenou a nezdokumentoval to na Facebooku, věřili by mi, že se to doopravdy stalo? Nenahlodává to mou přítomnost coby lidské bytosti a nenutí mě to nosit neviditelný plášť? ... na Facebooku mám téměř 800 přátel, ale v reálném životě se stýkám jen s hrstkou lidí. Není to bizarní? Kdo je těch 790 přátel? Kdy jsme si naposledy zašli do hospody? Znáš je vůbec? Pokud ne, proč bych měl chtít, aby znali oni mě? Když o tom všem přemýšlím, mám sto chutí smazat svůj facebookový účet a zároveň zkontrolovat, jestli mi nepřišly nějaké nové zprávy. Bez ohledu na to, jak se nakonec rozhodnu, myslím, že se všichni shodneme, že Facebook totálně zamával s životy mé generace. Tím, že vytvořil zcela novou sociální etiketu a pravidla, kterými se musíme řídit, nám nadiktoval náš každodenní život. V podstatě z nás udělal paranoidní neurotické chaotiky, kteří se bojí skutečného lidského kontaktu. Marku, proč námi tolik pohrdáš?!

To byl úryvek z příspěvku Ryana O'Connella z *Thought Catalog* z května 2011. Byť svá slova mínil žertem, tento postoj možná dobře vystihuje kolosální vliv sociálních sítí na náš současný způsob života. Pakliže tento vliv skutečně existuje, jedná se o zlověstné znamení nadcházející dysfunkční společnosti, nebo představuje společenský život na síti pouze častější a přístupnější verzi toho, co každý z nás vždy dělal? Tak či onak bude mít užívání sociálních sítí zásadní důsledky pro naše životy a kulturu v budoucnu. Nikdy předtím nemělo tolik lidí takovou možnost sdílet hudbu, fotografie, videa a názory jako právě v současnosti, kdy mohou bez překážek blogovat a téměř okamžitě také získávat zpětnou vazbu.

Sociální sítě existují již od roku 1997. Dnes mezi nejpoužívanější na celém světě patří MySpace, Bebo, Instagram, Tumblr, Facebook, Twitter a LinkedIn, přičemž západnímu trhu sociálních sítí dominuje právě Facebook. V porovnání s ostatními sociálními sítěmi jsou uživatelé Facebooku nejaktivnější: 52 procent navštíví Facebook denně a další oblíbené stránky jako Twitter (33 procent), MySpace (7 procent) a LinkedIn (6 procent) zůstávají daleko za ním.<sup>2</sup> Průměrný uživatel Facebooku s chytrým telefonem kontroluje svůj profil čtrnáctkrát za den.<sup>3</sup> Proto přestože existuje spousta sociálních sítí, budeme se zde věnovat především Facebooku, a to vzhledem k jeho celosvětové popularitě a množství výzkumů zaměřených na užívání těchto stránek. Onen „Mark“, kterého rétoricky oslovuje Ryan, je samozřejmě Mark Zuckerberg, zakladatel Facebooku a osobnost časopisu Time roku 2010. Není divu, že právě on vidí budoucnost v jasných barvách:

Je zde obrovská potřeba a obrovská příležitost propojit všechny lidi na světě, dát každému možnost vyjádřit svůj názor a pomoci transformovat společnost pro budoucnost. Lidé, kteří sdílejí více, i když jen se svými blízkými přáteli nebo rodinou, vytvářejí otevřenější kulturu a napomáhají k lepšímu pochopení života a způsobu, jak na něj nahlízejí druzí. Pokud lidé sdílejí více, mají přístup k většímu množství názorů od lidí, kterým důvěřují, ohledně produktů a služeb, které používají. Mohou tak snáze objevovat nejlepší produkty a zlepšit kvalitu a efektivitu svých životů.<sup>4</sup>

Pochybuji, že primární důvod, proč většina lidí chodí na Facebook, zejména pak teenageři, bude, jak tvrdí Zuckerberg, onen upřímný cíl zlepšení efektivity své existence. Svůj účet na Facebooku má více než miliarda lidí na světě, a přitom jen něco málo přes polovinu jej navštěvuje denně.<sup>5</sup> Jsou-li sociální sítě tak populární u lidí z tak rozmanitých kultur a prostředí, musí bezesporu uspokojovat nějakou velmi základní lidskou potřebou a zároveň to dělat skutečně dobře.

Nejčastěji uváděným důvodem, který má vysvětlit obrovskou popularitu stránek typu Facebook, je to, že nám umožňují spojit se on-line s našimi off-line přáteli (z reálného světa) a usnadňují nám udržet přátelství na dálku.<sup>6</sup> Nicméně účinnou a snadnou komunikaci na velké vzdálenosti umožňují i alternativní a stále populární formy počítačem zprostředkované komunikace, jako například e-mail nebo Skype. Takže spojení s přáteli nemůže samo o sobě vysvětlovat onu přitažlivost kybernetického společenského života. Nedávný výzkum navíc ukázal, že lidé, kteří Facebook používají proto, aby shromáždili co největší počet virtuálních přátel, udávají větší životní spokojenost než lidé, kteří jej používají k udržení úzkých a trvalých skutečných přátelství.<sup>7</sup> Znepokojivým zjištěním této studie bylo, že uživatelé Facebooku jsou více spokojeni se svým životem tehdy, mohou-li své přátele na Facebooku považovat za své vlastní osobní publikum, kterému jednostranně předvádějí svou „show“, spíše než když probíhá reciproční výměna názorů nebo když mají v rámci svých internetových sítí více vztahů off-line.

Možná že tím hlavním důvodem bude nakonec ta nejprostší hnací síla vůbec: touha cítit se dobře. Výsledky jednoho průzkumu naznačují, že možnost rozvíjet a udržovat sociální vztahy v on-line prostředí je spojena s menší depresí a úzkostí a zároveň s větší spokojeností s životem.<sup>8</sup> S tím by pravděpodobně souhlasil i Zuckerberg:

Osobní vztahy jsou základní stavební jednotkou naší společnosti. Díky nim objevujeme nové myšlenky, chápeme svůj svět a nakonec z nich odvozujeme dlouhodobé štěstí. ... Již více než 800 milionům lidí jsme pomohli zmapovat přes 100 miliard kontaktů a naším cílem je tento proces přepojování ještě urychlit.<sup>9</sup>

Zuckerberg zde poukazuje na nový typ existence, ve kterém naše identita již není ani tak internalizována, jako spíše externě vybudována v úzké spolupráci s ostatními. Jeho použití slova „přepojování“ nepřímou naznačuje, že společně fungujeme jako síťové uzly v nějakém složitém stroji, že jsme již dříve byli všichni spojeni (jen jaksi jinými „dráty“) a že tento nový způsob zapojení je prostě lepší. Avšak žádná z těchto tří domněnek není opodstatněná. Za prvé, přestože koncept globální sítě myšlení (noosféru) definoval jezuitský mnich Pierre Teilhard de Chardin již před téměř sto lety, nikdy jej nikdo nepovažoval za nějakou potenciální apoteózu lidstva.<sup>10</sup> Za druhé, nikdy jsme nebyli propojeni permanentně, což je i důvod, proč je tato nová okolnost propojenosti tak populární. A za třetí, proč bychom měli jaksi automaticky předpokládat, že cokoli Facebook nabízí, je lepší než všechny předchozí formy komunikace? Musíme se na celou věc podívat podrobněji.

Opakem stavu, kdy je člověk nějakým způsobem ve spojení s někým jiným, je stav, kdy v žádném spojení není, je sám. Z evolučního hlediska by jakékoli chování, které bojuje proti samotě, mělo svou hodnotu pro přežití, a skýtalo by tedy i základní subjektivní potěšení. A ukazuje se, že samota našemu zdraví skutečně neprospívá. Například ženy s menším počtem společenských kontaktů prodělávají mozkovou mrtvici dvakrát častěji než ty, které jich mají víc, odhlédneme-li od všech dalších možných faktorů.<sup>11</sup> Analýza DNA navíc v souvislosti s funkcí imunitního systému pro boj proti onemocnění identifikovala 209 genů, jejichž exprese je odlišná u osob, které udávají vysoký stupeň sociální izolace.<sup>12</sup> Zdá se, že evolučně prastaré obranné buňky imunitního systému si vytvořily citlivost na socioenvironmentální podmínky, které jim mohou umožnit posunout bazální profily genové exprese tak, aby mohly čelit měnícím se hrozbám infekce spojené s nepřátelskými společenskými podmínkami. Navíc změny v expresi indukovaných genů se více týkají *subjektivní* zkušenosti osamělosti než *objektivní* velikosti sociální sítě. A aby toho nebylo dost, osamělost může zvýšit výskyt kardiovaskulárních onemocnění z důvodu snížení hladiny oxytocinu, již dříve zmíněného přirozeně se vyskytujícího hormonu, který za normálních okolností snižuje a stabilizuje tepovou frekvenci.<sup>13</sup> Vzhledem k tomu, že se oxytocin uvolňuje

během úzkého fyzického kontaktu a je spojen s pocitem pohody, je zřejmé, že izolace bude tento přirozený obranný mechanismus inaktivovat.

Počet lidí, kteří žijí o samotě, se v průběhu posledních dvaceti let zdvojnásobil; ve Velké Británii žije v jednočlenných domácnostech dokonce jedna třetina všech dospělých.<sup>14</sup> Tento trend je výrazný zejména ve věkové skupině 25–44 let. Větší počet lidí žijících o samotě znamená větší potenciál vzniku pocitu osamělosti, takže následný příchod sociálních sítí splnil zřejmý požadavek stále větší cílové skupiny ochotných zákazníků. Následné změny ve způsobu společenského života dospělých v průběhu těchto dvou desetiletí zásadně transformovaly sociální interakci. Podle jednoho odhadu jsme v roce 1987 strávili průměrně až šest hodin denně sociální interakcí tváří v tvář a čtyři hodiny prostřednictvím elektronických médií.<sup>15</sup> V roce 2007 byl již tento poměr obrácený, tedy téměř osm hodin denně strávených společenským stykem prostřednictvím elektronických médií a jen dvě a půl hodiny sociální interakcí tváří v tvář. Sociální média nejenže uspokojila existující potřebu, ale podařilo se jim to dokonce lépe než normální mezilidské komunikaci. Neuroekonom Paul Zak dokonce tvrdí, že už pouhý pobyt na sociálních sítích zvyšuje hladinu oxytocinu, hormonu, který se za normálních okolností uvolňuje v důsledku fyzické blízkosti.<sup>16</sup> Je dost možné, že pokud jde o tělo, je kybersimulace pocitu blízkosti stejně účinná jako ve skutečnosti. Takže co je na tom špatného? Zvyšujeme-li svou hladinu oxytocinu, máme pocit blízkosti k ostatním a odrážíme tak zdraví ohrožující osamělost, proč by se to někomu nemělo líbit?

Údaje o vztahu mezi pocitem osamělosti a pobytem na sociálních sítích jsou překvapivě komplexní.<sup>17</sup> Výzkum ukazuje, že lidé, kteří se aktivně angažují na Facebooku, zasílají zprávy přátelům a vyvěšují příspěvky na zdech svých kamarádů, hlásí menší pocit osamělosti než ti, kdo většinou jen pasivně sledují profily svých přátel.<sup>18</sup> Lidé, kteří přiznávají pocit osamělosti, jsou také zřejmě silněji citově vázání na Facebook, což naznačuje, že právě lidé osamělejší využívají web ke kompenzaci nedostatku off-line vztahů: na druhou stranu lidé se zdravými, již zavedenými sítěmi vztahů v reálném světě k Facebooku přistupují jen jako k čemusi navíc, co je dobré mít.<sup>19</sup> Zajímavé je, že studenti s vyšší úrovní osamělosti také udávají



větší počet přátel na Facebooku než ti, kteří jsou ve skutečnosti více společenší.<sup>20</sup> Přestože by tedy sociální sítě mohly napomoci v boji s pocity osamělosti, nemusejí nakonec tento požadovaný efekt vůbec mít. Vážné výhrady má kupříkladu futurolog Richard Watson:

Domnívám se, že jedním z hlavních důvodů, proč mají Facebook a Twitter takový úspěch, je to, že jsme osamělí. ... Univerzální konektivita znamená, že máme tendenci být sami, i když jsme spolu. Často můžeme vidět manžele, kteří jsou na večeři v restauraci a většinu svého času stráví posíláním SMS zpráv, nebo děti, které si daly sraz, aby si mohly hrát společně, a nakonec jen sedí bez přestávky celé hodiny vedle sebe na samostatných herních konzolích.<sup>21</sup>

Někteří vědci tvrdí, že tendence utíkat do on-line prostředí s cílem vyhnout se problémům reálného světa ve skutečnosti může tyto problémy ještě zhoršit.<sup>22</sup> Jedna studie se zabývala užíváním Facebooku z pohledu teorie citové vazby u dospělých, která zdůrazňuje roli primárního pečovatele během útlého dětství.<sup>23</sup> Teorii citové vazby formuloval v polovině dvacátého století psychiatr John Bowlby, který léčil citově narušené děti. Bowlby navrhoval definovat citovou vazbu jako „trvalou psychickou propojenost mezi lidmi“ a dokázal, že děti si vytvářejí vazby „jisté“, „úzkostlivé“ nebo „vyhýbavé“.<sup>24</sup> Bezstarostné dítě pláče, když matka odejde z místnosti, ale začne si opět hrát, jakmile se vrátí. Dítě úzkostlivé matku po návratu odstrčí a rozpláče se. Naopak dítě vyhýbavé dělá, jako by se nic nestalo, a to i přes zvýšenou tepovou frekvenci a vyšší hladinu stresového hormonu kortizolu.

Dospělí se chovají podobně. Zatímco sebejistí lidé nemají s intimitou problém, vyhýbaví jedinci emocionální spojení navazují jen s obtížemi. U vyhýbavých jedinců existuje větší pravděpodobnost sociální izolace a tendence vypnout své emocionální potřeby ve vztahu k druhým. Naopak lidé úzkostliví se samoty bojí; bojí se odmítnutí a jednají tak, aby své vztahy posílili. Vědci zjistili, že jedinci s vysokým stupněm úzkostlivé citové vazby vyžívají Facebook častěji, dále mají větší sklon jej užívat,

mají-li špatnou náladu, a více je zajímá, jak je ostatní vnímají na Facebooku.<sup>25</sup> Zdá se tedy, že Facebook uspokojuje potřeby jedinců s maladaptivními zážitky z dětství. Nicméně stále ještě není jasné, zda by užívání Facebooku mohlo pomoci lidem s vysokým stupněm úzkostlivé citové vazby, kdyby potlačilo pocity osamělosti a posílilo jejich vztahy.

Sociální sítě však nepřitahují pouze lidi osamělě a úzkostlivě. Výzkum totiž dokázal, že na Facebooku tráví více času i jedinci s vyšším stupněm otevřenosti, kteří tam zároveň mají i více přátel.<sup>26</sup> Otevřenost ukazuje na aktivní představitost, ochotu zkoušet nové zkušenosti, pozornost věnovanou vnitřním pocitům, preferenci rozmanitosti a zvědavou mysl. Proto je tedy velký počet přátel na Facebooku paradoxně spojen jak s větší otevřeností, tak s větší osamělostí. Ačkoliv by se to mohlo zdát, otevřenost a samota nejsou neslučitelné: otevřenost je rys osobnosti, zatímco osamělost je stav. Kombinace „odstředivé“ touhy být otevřený a „dostředivé“ osamělosti je jedním z důležitých faktorů určujících, kolik toho o sobě prozradíme. Právě toto odhalení či otevření sebe sama je pro pochopení skutečné přitažlivosti sociálních sítí zcela zásadní.

Zdá se, že coby živočišný druh máme takovou touhu po otevření sebe sama jiným, že by mohla být považována za naprosto základní součást lidské psychiky. Vědci z Harvardu dokonce prokázali, že sdílení osobních informací o sobě na sociálních sítích aktivuje systém odměňování v mozku stejně jako jídlo či sex.<sup>27</sup> Účastníci tohoto konkrétního experimentu byli kupodivu dokonce ochotni vzdát se peněžní odměny za příležitost mluvit o sobě. Výsledky také ukazují, že reciproční cyklická zpětná vazba za sebeodhalení a sdílení osobních informací je odměněna na bazální biochemické úrovni. Proto tedy má přitažlivost sociálních sítí své kořeny v biologickém pudu, který si do značné míry ani neuvědomujeme a který je pro nás těžké dobrovolně kontrolovat.

Přestože si nemusíme uvědomovat, že se jedná o základní biologickou potřebu, vědomá touha po osobním vyjádření a sebeodhalení by mohla být klíčem k zodpovězení otázky, co tolik lidí na Facebooku a dalších typech společenských styků na síti tak přitahuje. Jakkoliv tento typ komunikace stránky sociálních sítí usnadňují, samotný společenský styk nemusí být tím rozhodujícím faktorem. Místo toho může tím *skutečným*



tahákem být onen zážitek z předávání osobních informací v nebývalém měřítku, neboť Facebook a jiné srovnatelné stránky nám dodávají odvalu prozradit ostatním o sobě informace v rozsahu, v jakém jsme to patrně nikdy předtím neučinili. Aktualizuje-li někdo svůj status a zveřejní nějakou osobní informaci, sdílí ji následně se stovkami svých přátel na Facebooku. Jen se nad tím zamysleme. Osobní údaje mezi sebou samozřejmě sdílíme již od úsvitu dějin, nyní je však sdílíme s 262 lidmi (což je průměrný počet přátel na Facebooku napříč všemi věkovými a demografickými kategoriemi), tedy ne jen s několika blízkými přáteli.<sup>28</sup> Jde o to, že sdílíme-li na Facebooku prostřednictvím svého profilu nebo statusu osobní informace, sdílíme je s bezprostředním publikem, které je vůbec největším publikem v dějinách lidstva.

Pokud tomu tak je, pak vyvstává další otázka, proč jsme ochotni prozradit tolik osobních informací v tak nebývalém měřítku? Je možné, že se odměny za participaci v sociálních sítích a psychologické dispozice k sebeodhalení vzájemně posilují. Jeden z nejčastěji se opakujících výsledků výzkumů souvisejících s počítači ukazuje, že nedostatek přímé osobní komunikace tváří v tvář vede k odpovídajícímu nárůstu sebeodhalování, neboť nám chybí vizuální signály nebo přístup k odpovídající řeči těla, která by nás odrazovala od sebeodhalování či by nás nutila zpětně revidovat to, co o sobě prozradíme.<sup>29</sup> Když se setkáme s lidmi osobně, potřešeme si rukou, podíváme se jim do očí a registrujeme signály prostřednictvím řeči těla, postupně si budujeme důvěru a vztah; než ztratíme obezřetnost, musíme mít pocit, že tu druhou osobu známe. Do té doby může defenzivní řeč těla, odvracení pohledu, fyzická vzdálenost a tón hlasu fungovat jako varování, a my tak neprozradíme příliš brzy příliš mnoho. Řeč těla je starobylý evoluční mechanismus, který nám signalizuje, kdy bychom měli být ostražití a kdy to nutné není. Pokud žádné takové varovné signály neexistují, nic nebrání tomu, abychom mluvili či psali dál a dál a dál, a sebeodhalení je pak mnohem snazší. Lidé, kteří chtějí zveřejnit více, budou častěji používat sociální sítě, což je zase povzbudí v tom, aby toho o sobě prozradili ještě více.

Kupříkladu v Německu bylo v rámci jedné studie dotazováno 488 uživatelů sociálních sítí, a to dvakrát během šesti měsíců.<sup>30</sup> Jedinci se silnější

dispozicí k sebeodhalování vykazovali vyšší tendenci participovat na těchto stránkách. Časté používání sociálních sítí u nich zároveň zvyšovalo touhu prozrazovat o sobě na síti více informací, neboť sebeodhalování je na Facebooku a v dalších podobných platformách umocněno prostřednictvím akumulace sociálního kapitálu. Otázka za milion tedy zní: proč? Je-li samota hlavním motivačním mechanismem pro využívání sociálních sítí, existují přece daleko efektivnější, více reciproční a osobnější způsoby, jak komunikovat s jednotlivci, než prostřednictvím neustálé aktualizace statusu na síti. Přesto jsou k monitoru nejvíce přitahováni osamělí lidé. Proč vůbec lidem přináší tolik potěšení (jak to jasně prokázala Harvardská studie)<sup>31</sup> zveřejňovat své pocity a myšlenky publiku stovek či tisíců každý den, či dokonce každou hodinu, a ne jen občas jednomyšlnému příteli?

Je možné, že máme-li možnost schovat se za čas a vzdálenost, máme tendenci dělat ze sebe někoho úplně jiného a mnohem zajímavějšího. Možnost vyhnout se trapným situacím, kdy váháme s volbou slov nebo se přeříkáváme, nám připadá úžasná, zejména pokud nebudeme mít šanci říct něco, co tak nemyslíme nebo čeho bychom mohli litovat. Z tukaní do klávesnice máme hmatový požitek, cítíme se v bezpečí a nedotknutelní, slova na obrazovce tančí přesně dle našich pokynů. Další část vzrušení z pobytu na síti souvisí s možností být neustále připojen. Vždy se někde najde někdo, kdo s námi bude chtít komunikovat právě teď; koneckonců, jsme připojeni na celosvětovou síť. Zároveň však můžeme bez rozpaků a nepříjemného pocitu interakce tváří v tvář říci, co chceme. Není divu, že nám takový zážitek dělá dobře.

V roce 2011 se společný italsko-americký tým vědců rozhodl podrobně prozkoumat pocity a zkušenosti lidí, kteří používají Facebook.<sup>32</sup> Je to spíše odpočinkový nebo stresující zážitek? Třicet studentů ve věku devatenácti až dvaceti pěti let se zúčastnilo krátkých cvičení, ve kterých se nejprve podívali na panoramatickou krajinu (relaxační zážitek), pak strávili tři minuty na svém facebookovém účtu a nakonec se čtyři minuty zabývali určitým stresujícím úkolem, např. řešili matematickou úlohu. Během těchto zkoušek vědci zaznamenávali jejich fyziologickou hladinu stresu s cílem změřit, jak dalece stresující či relaxační pro ně byly jednotlivé zkoušky.

Během stresujícího zážitku se aktivoval tzv. systém boj nebo útek, což má za následek zrychlený dech, pocení a dilataci zorniček, zatímco zážitek relaxační aktivoval parasympatický nervový systém, což způsobilo opačné reakce. Nejzajímavější bylo, že pobyt na vlastní facebookové stránce zjevně skýtal zážitek, který nebyl ani relaxační, ani stresující, ale představoval jakýsi aktivnější pozitivní stav. Účastníci vykazovali směsici fyziologických reakcí, jaké můžeme vidět v relaxační i stresujících situacích. Vědci došli k závěru, že úspěch sociálních sítí „může souviset se zážitkem z určitého pozitivního afektivního stavu uživatelů“. Stručně řečeno, být na Facebooku je fyzicky a fyziologicky vzrušující. Avšak jaký biologický proces vlastně navozuje tento blažený pocit, tento požitek, který je v souvislosti s Facebookem zjevně větší než třeba při pohledu na obraz či na procházce?

Viděli jsme, že vědce zabývající se studiem mozku již dlouho fascinuje fenomén „autostimulace“, kdy potkaní tráví všechn svůj čas mačkáním páčky, která na úkor všeho ostatního, včetně krmení, stimuluje klíčové oblasti mozku. Tyto oblasti, jejichž stimulace podle všeho dodávala potkanům „dobrý pocit“, uvolňují neurotransmitter dopamin. Kromě toho, že dopamin evokuje příjemné pocity, hraje roli i v denním rytmu spánku a bdění, kde je spojen se zvýšenou ostražitostí. Představme si hyperaktivitu způsobenou „speedem“ (amfetaminem), který v mozku uvolňuje abnormálně vysoké hladiny dopaminu. Není těžké vidět, jak se zde pocit nadšení a pocit štěstí překrývají. Řada aktivit, které člověka nabudí, jako například rychlé sporty, také skýtá odměnu. Stačí říct, že pokud různé stavy mozku týkající se vzrušení a odměny jsou vždy spojeny se zvýšenou hladinou dopaminu a je-li pobyt na sociálních sítích pro uživatele obohacující a vzrušující, je velmi pravděpodobné, že pobyt na sociálních sítích funguje jako další spouštěcí mechanismus uvolňování dopaminu v mozku.

Dr. Susan Weinschenkova, behaviorální psycholožka, která publikovala již pět knih o zkušenostech uživatelů počítačových systémů, vytvořila seznam specifických rysů Facebooku a dalších sociálních sítí, které by uvolňování dopaminu mohly spouštět.<sup>33</sup> Za prvé, tyto stránky poskytují okamžité uspokojení: v dnešní době se můžeme s jinými lidmi spojit

okamžitě, přičemž odpověď pravděpodobně dostaneme během několika sekund. Za druhé, nabízejí anticipační vzrušení. Neurozobrazovací studie ukazují na vyšší stimulaci a aktivitu v případech, kdy lidé odměnu očekávají, než když ji skutečně dostanou.<sup>34</sup> Podobně pak očekávání toho, kolik nových tweetů, novinek nebo komentářů na našem profilu asi najdeme, umocňuje naši fascinaci stránkami sociálních sítí více, než když dané informace skutečně obdržíme. Za třetí, tyto stránky nabízejí pouze kusé informace. Systém dopaminu je nejsilněji stimulován tehdy, není-li přicházející informace příliš obsáhlá, aby neuspokojila zcela. Omezená kapacita tweetu nebo „lajku“ je proto pro aktivaci systému dopaminu ideální. Nakonec je zde ona *nepředvídatelnost*, tedy zevrubně probádaný mechanismus odměny a trestu, který se podílí na intermitentních nebo variabilních časových plánech posilování. Když kontrolujeme svůj e-mail nebo text, případně když používáme Twitter nebo Facebook, nemusíme přesně vědět, kdo nás kontaktoval nebo co dostaneme. Tento mechanismus zpětné vazby je do značné míry nepředvídatelný a právě on stimuluje uvolňování dopaminu v mozku. Vyvěšování a příjem příspěvků na Facebooku či Twitteru by mohlo vyvolat uvolňování malých dávek dopaminu, což patrně způsobuje, že se daná aktivita postupně stává kompulzivní.<sup>35</sup>

Tato prakticky okamžitá zpětná vazba od druhých, která se zásadně liší od jakýchkoliv interakcí v reálném světě, je mnohem častější, je-li v kyberprostoru mnohem více lidí, kteří mohou zpětnou vazbu poskytnout. Pohled na blikající jméno představuje jakousi malou salvu vzrušení, malou dávku dopaminu, která zajistí očekávání další dávky; ve skutečnosti se jí nemůžeme nikdy přesytit. Proč by však měl pouhý pohled na odpověď na naší konkrétní stránce, a to bez ohledu na to, co v ní vlastně stojí, vůbec aktivovat dávku dopaminu?

Pozornost a uznání ze strany dospělých patří mezi nejsilnější odměny, které během růstu již od dětství zažíváme. Pro to, aby přežily, rostly a prospívaly, děti potřebují smysluplný vztah s pečujícím a zúčastněným dospělým. Má se za to, že lidský růstový hormon se uvolňuje úměrně podle množství péče a pozornosti, jíž se dítěti dostává.<sup>36</sup> Když děti pláčou, aby daly najevo, že mají hlad nebo je trápí něco jiného, spoléhají se

na svět, zejména na dospělé poblíž, že daný problém vyřeší. Tyto požadavky jsou nezbytné pro přežití, a jsou-li splněny, je existence dítěte uznána. Hladové dítě, které křičí, dokud někdo nepřijde se správným zdrojem výživy, ví, že má vliv na svět. Svět bere na vědomí, že existuje. Tento malý človíček už má svůj význam, svou hodnotu. Dítě, jehož potřeby jsou ignorovány, to nakonec vzdá a „přestane existovat“. V extrémních, ale naštěstí velmi vzácných případech zanedbávání pak takové děti již nepláčou, když mají hlad, a doslova umřou hladem. Emocionální pohoda dítěte začíná se zřetelem na jeho základní fyzické potřeby. Přesto ona potřeba jde ještě dále: pečovatel musí chválit a prokazovat uznání. Jsou-li tyto fyzické potřeby naplněny, touha po dalším uznání je jednou z nejsilnějších motivačních sil naší přirozenosti. Když se nám nedostává pozitivní zpětné vazby, již se necítíme v bezpečí a pod ochranou. A časem si navykneme dožadovat se souhlasu nejen od svých rodičů, ale také od druhých.

Význam takového uznání se s věkem nesnižuje. Na rozdíl od reálného světa se na Twitter a Facebook můžeme vždy spolehnout v tom, že skýtají téměř okamžitou reakci i na naše dožadování se pozornosti v dospělosti. Facebook může snadno vyplnit mezeru, kterou rodina a přátelé nevyplňují tak důsledně.<sup>37</sup> To zase může vysvětlovat, proč se obsedantní uživatel sociálních sítí spoléhá na iluzi důvěrného přátelství v kyberprostoru, a to i za nevyhnutelnou cenu ztráty soukromí. Mnozí z nás berou soukromí za samozřejmost až do chvíle, kdy pocítíme, že jej někdo narušuje, ať už prostřednictvím dotěrných osobních otázek, nebo v extrémní situaci vrtulníkem od Google Maps, který se vznáší za oknem ložnice. Jak vtipně poznamenal slavný herec George Clooney: „Nerad sdílím svůj osobní život... nebyl by osobní, kdybych jej běžně sdílel.“<sup>38</sup> Až doposud měla většina z nás obvykle pocit, že své soukromé životy a to, kolik toho komu a kdy svěříme, máme pod kontrolou. V současnosti to však již neplatí.

Definovat soukromí je prakticky nemožné, ale většina z nás měla až doposud silný instinktivní pocit, že by jej definovat dokázala. Ve své první populárně-naučné knize *The Blind Giant* romanopisec Nick Harkaway posuzuje poměr mezi přínosy a hrozbami internetu:

Soukromí značí ochranu před nepřiměřeným užitím státní a korporátní moci. To je však v jistém smyslu druhořadé. Soukromí je v první řadě prohlášení složené z jednoduchých, přímočarých slov, které patří spíše do světa instinktivního než formálního, že některé věci jsou výsostným územím osob, kterých se týkají, a nejsou přirozeně otevřené kontrole druhých: námluvy a láska s jejich emocionální nahotou; prosté okamžiky rodinného života; neskonaly zármutek.<sup>39</sup>

Naproti tomu Mark Zuckerberg na technologické konferenci v roce 2010 hájil kontroverzní rozhodnutí změnit nastavení ochrany osobních údajů, v jehož důsledku by uživatelé museli odkrýt více osobních informací, těmito slovy: „Usoudili jsme, že se tato praxe nyní stane společenskou normou, a tak jsme do toho prostě šli.“ Zuckerberg svým posluchačům řekl, že uživatelům internetu již tolik na soukromí nesejde: „Lidé již skutečně nemají problém sdílet nejen více informací různého typu, ale také více otevřeně a s větším okruhem lidí. Společenská norma se v průběhu času prostě změnila.“<sup>40</sup>

Zdá se tedy, že mladší generace digitálních domorodců již soukromí nepovažuje za příliš cennou komoditu: téměř polovina dospívajících dává své osobní informace někomu, koho vůbec nezná, včetně fotografií a popisu tělesných znaků.<sup>41</sup> Více než polovina mladých lidí také rozesílá skupinové zprávy více než 510 svých „přátel“ najednou (průměrný počet přátel mládeže na Facebooku),<sup>42</sup> přičemž si je plně vědoma, že každý z těchto kontaktů následně může tyto informace předat dalším stovkám svých kontaktů. Daní za větší pozornost a slávu je, a vždy byla, ztráta soukromí, přičemž je vždy těžké se rozhodnout, jak dosáhnout vhodné míry. Jak je tedy možné, že jsme si dříve soukromí tolik cenili, ale nyní je nám čím dál více lhostejné? Až doposud bylo soukromí neoddelitelně spjata s vnitřně generovaným pocitem identity; jedno vždy souviselo s druhým. Je-li však nyní tato identita utvářena zvenčí coby mnohem křehčí produkt neustálé interakce s „přáteli“, začíná se vzdalovat od tradičního pojetí soukromí a lidské potřeby ho mít.

Jistě, pro mnohé z nás představují sociální sítě zábavný doplněk k normálnímu životu, který usnadňuje komunikaci se stávajícími přáteli



z reálného světa. Přesto je na popularitě těchto stránek něco víc, než by se mohlo zdát, soudě jen podle jejich módnosti a schopnosti usnadňovat život. Sociální sítě lze vnímat jako jakousi nezdravou stravu pro náš mozek: ta je poměrně neškodná, pokud jíme střídmě, ale škodlivá, holdujeme-li jí příliš. Zdá se, že *něco* na sociálních sítích využívá a podporuje začarovaný biochemický cyklus, pomocí něhož vývojové biologické síly zajišťují, že se lidé cítí dobře, bojují-li s osamělostí prostřednictvím sdílení osobních informací. Tento příjemný pocit vzniká v důsledku uvolňování dopaminu v mozku. Proto přináší sebeodhalování dávku čistého potěšení, které je stejně bezprostřední jako to, které máme z jídla, sexu, tance nebo sportu. Až doposud bylo toto přirozené nutkání hodit všechno za hlavu vyváženo těžkostmi a limity řeči těla v přímé osobní komunikaci, díky nimž si své soukromé já uvědomujeme moc dobře. Vědomí toho, že jsme soukromé osoby, může hrát velmi cennou roli v naší snaze zajistit se proti manipulaci a ovládnání zvnějšku. Proto tedy tím, že omezíme přirozené nutkání sdělit o sobě informace naprosto komukoliv, protichůdná touha po soukromí zajistí, že do svého „skutečného“, zranitelného já dáme nahlédnout pouze lidem, kterým důvěřujeme.

Sociální sítě však tato omezení odstraňují, což lidem umožňuje o sobě prostřednictvím tohoto média prozradit více než kdykoliv předtím. Následné kšeftování s prastarým přirozeným právem člověka na soukromí může způsobit, že budou lidé myslet méně na své „skutečné“ já, které otevřeli světu. Představme si však, kdyby se tento způsob neustálého sebeodhalování a zpětné vazby stal zcela běžným. Nebylo by pak obtížnější chránit své „pravé já“, se všemi jeho slabiny a nezdravými, před snahou přebudovat jej a nahradit zveličeným, ideálním já, kterým bychom se prezentovali publiku stovek „přátel“ a „fanoušků“? Co by se tedy stalo, kdyby tato vyretušovaná kyberpersona začala vytlačovat naše skutečné já?

10.

## SOCIÁLNÍ SÍTĚ A IDENTITA

Je pravděpodobné, že během nadcházejících deseti let bude lidská identita významně ovlivněna několika důležitými motivačními faktory, zejména rychlým tempem vývoje technologií.<sup>1</sup> Tak zní úvodní teze zprávy *Future Identities*, kterou nechal vypracovat sir John Beddington, někdejší hlavní vědecký poradce britské vlády. Vycházel z premisy, že „vznik hyperkonektivity (tedy současného stavu, kdy lidé mohou být neustále on-line), rozmach sociálních médií a nárůst objemu osobních informací umístěných na síti jsou klíčovými faktory, které budou společně působit při formování identity“. Jedná se ze strany prominentní postavy establishmentu o pouhé šíření poplašné zprávy, nebo je tato slova nutné brát jako vážné a naléhavé varování?

Sociální sítě se vyvinuly v 90. letech 20. století z tehdejší podoby internetu, který již v té době přinášel množství nových způsobů komunikace a socializace. Počítačem zprostředkované komunikaci tehdy dominovala diskusní fóra, první on-line hry, chatovací místnosti, nástěnky a další fenomény té doby, přičemž všechny ve svém výchozím nastavení skýtaly anonymitu; bylo pak na uživateli, zda se rozhodne svůj přístup personalizovat.<sup>2</sup> Každý si po přihlášení mohl za svou přezdívku vybrat libovolné jméno – například John\_Smith9000. Ti, kteří tento raný styl

počítačem zprostředkované socializace zkoumali blíže, se domnívají, že naprosto zásadní byl právě onen skrytý potenciál anonymity: každému umožňoval objevit potlačované stránky své identity a dozvědět se o sobě více, a to podle všeho poměrně bezpečným způsobem.<sup>3</sup>

Proto se prvotní výzkumy v oblasti sebe prezentace na síti většinou nezaměřovaly ani tak na identitu, jako spíše na její absenci v anonymních nebo pseudonymních kontextech on-line prostředí. Tyto výzkumy zjistily, že někteří jednotlivci měli sklon zapojovat se do tzv. rolových her a vykazovat neobvyklé chování v prostředí, které bylo patrně bezpečnější než prostředí reálného světa.<sup>4</sup> Naproti tomu v dnešní době již anonymita není nedílnou součástí on-line socializace. Zajímavou otázkou tedy zůstává, co se stane, je-li člověk v on-line prostředí „nonymní“ (tedy nikoliv anonymní).<sup>5</sup> Výsledné podoby identity jsou značně odlišné.

Badatelky v oblasti technologií Nicole Ellisonová a danah m. boydová (která své jméno píše s malými počátečními písmeny) charakterizují současné sociální sítě jako webové stránky, které umožňují uživateli (1) „vytvořit si veřejný či poloveřejný profil v rámci uzavřeného systému“; (2) „vytvořit si seznam dalších uživatelů, s nimiž jsou ve spojení“; a (3) „v rámci daného systému prohlížet a procházet své seznamy kontaktů, případně kontakty dalších uživatelů“.<sup>6</sup> Sdílení osobních informací je nyní součástí nastavení profilu na sociální síti: Facebook vyžaduje skutečné, vlastní jméno uživatele.<sup>7</sup> Přestože lze tuto podmínku vždy nějakým způsobem obejít, podstatné je, že sociální sítě zásadním způsobem změnilly formu komunikace na síti, protože ji provázaly s naší identitou z reálného světa. Kromě toho, významnou část „přátel“ jednotlivých uživatelů tvoří lidé, které v reálném životě znají nebo se kterými se sešli. To je značný a důležitý posun: socializace na internetu se stala naprosto osobní. Ústředním tématem je tedy identita a její měnící se pojetí v kontextu sociálních sítí.

Nicméně to, jak *my* vnímáme sebe sama, nemusíme sdílet s ostatními. Naše sebe prezentace na internetu a naše „pravé já“ nemusí být nutně totéž. Koncept „pravého já“ poprvé popsal již v roce 1951 vlivný americký psycholog Carl Rogers, který je obecně považován za jednoho ze zakladatelů psychoterapie.<sup>8</sup> Tvrdil, že naše skutečné já vychází ze skutečných

vlastností, které člověk nemusí nutně plně projevit v běžném společenském životě, a to patrně především proto, že málokdy vzniknou situace, kdy tyto vlastnosti vyjdou zřetelně najevo; spíše si je lze představit jako specifické reakce v hypotetických situacích. O padesát let později jsme v digitálním věku svědky vzniku konceptu „pravého já na internetu“, jak jej definoval John Bargh a jeho tým, kteří v souvislosti s ním hovoří o tendenci jedince vyjádřit „skutečné“ aspekty sebe sama prostřednictvím anonymní internetové komunikace spíše než v rámci komunikace tváří v tvář.<sup>9</sup> Předpokládá se, že internet poskytuje jednotlivcům jedinečnou příležitost pro sebevyjádření, která vede lidi k tomu, aby odhalili své pravé já, a to včetně aspektů, které se při komunikaci tváří v tvář nevyjadřují snadno. Díky tomuto efektu lze komunikaci ve virtuálním prostředí považovat za intimnější a osobnější než osobní komunikaci tváří v tvář. Ti, kteří tímto způsobem navazují přátelství prostřednictvím sociálních sítí, budou s větší pravděpodobností klást důraz na otevření sebe sama v naději, že se jim tak podaří lépe vyjádřit své pravé já.

Podle Katelyn McKennové z New York University lidé, kteří věří, že jsou schopni lépe vyjádřit své pravé já na internetu, budou s větší pravděpodobností navazovat zdánlivě úzké vztahy v kyberprostoru.<sup>10</sup> Navíc lidé se sklonem projevit své pravé já v kyberprostoru tímto způsobem budou častěji než jiní používat internet jako náhražku sociálních interakcí.<sup>11</sup> Tito lidé častěji navazují nové vztahy s cizími lidmi a mají přátele, které znají pouze z internetu. Existuje pak u nich vyšší pravděpodobnost vzniku kompulzivní záliby v internetových aktivitách.

Jedním ze zvláště zajímavých výsledků průzkumu mezi studenty vysokých škol, který zkoumal jejich důvody užívání Facebooku, bylo zjištění, že jedinci se silným sklonem k odhalování svého pravého já na internetu užívají Facebook pro navazování nových přátelství a romantických vztahů, včetně jejich ukončování, častěji než jedinci, kterým tolik o vyjádření vlastní identity nejde.<sup>12</sup> Mohlo by se tedy zdát, že pro některé jedince, kteří Facebook používají jako prostředek pro sebevyjádření, je tato sociální síť zároveň i hlavní platformou pro navazování přátelství. Touha vyjádřit přes Facebook své pravé já je rovněž spojena s jeho obsedantním užíváním.<sup>13</sup> Opět zde vidíme paradox: ti, kteří se co nejhroliivěji snaží

vyjádřit svou „pravou“ identitu, jsou zároveň i právě těmi, kteří jsou na vztazích v kyberprostoru nejvíce závislí. Otázkou tedy není, zda je Facebook ve své podstatě dobrý, nebo špatný, ale to, jak je využíván, jakou úlohu hraje a jaký význam má v životě daného jedince.

Na rozdíl od reálného světa je identita na Facebooku spíše implicitní než explicitní: uživatelé spíše věci ukazují, než že by o nich mluvili, přičemž zdůrazňují to, co se jim líbí a nelíbí, místo toho, aby zdlouhavě vyprávěli svůj životní příběh či se rozprávěli o svých strategiích a metodách, jak se vyrovnat s problémy, skepsí a jinými těžkostmi každodenního života.<sup>14</sup> Vyvěsí-li někdo na svůj profil bez jakéhokoliv smysluplného doprovodného vysvětlení fotku čokoládového dortu, nechává na svém okruhu „přátel“, jaký závěr si z toho vyvodí. Ve vztahu z reálného života může mít onen dort fyzickou souvislost s mnohem hlubším a intimnějším příběhem: může oživit příjemné vzpomínky na společný výlet nebo triumfální pocit, který člověk zažívá, naučí-li se nový recept. Bez sdílených asociací – tedy intimních společných zážitků nebo osobitých zájmů – nebude tento dort „znamenat“ nic. Totéž by mohlo platit pro lidi. Jedna uživatelka Facebooku, studentka, s níž jsem mluvila, to popsala takto:

Poznáte-li na Facebooku lidi, které jste téměř ani nepotkali, můžete si zprvu myslet, že je znáte; nakonec se však ukáže, že ve skutečnosti pouze víte, která díla, kapely a filmy se jim líbí – nebudete vědět, jakým způsobem reagují na určité situace a krize, přičemž právě tato reakce může odkrýt jejich „skutečnou“ identitu ostatním, či dokonce jim samotným.

Nejzajímavější otázka je však tato: Může tento nový a odlišný způsob vyjádření sebe sama ve skutečnosti znamenat, že sami sebe i jinak vnímáme?

Ať již profil na sociální síti ukazuje zkreslené „pravé“ já, či nikoliv, nebo zobrazuje cosi více srovnatelného se skutečným já, není pochyb o tom, že identita, kterou se daná osoba rozhodne představit, bude s největší pravděpodobností tou nejlepší možnou verzí. Mezi příklady mikrořízení informací, které kolegové, rodina a přátelé mohou vidět, patří mimo jiné

třeba odstraňování jmenovek z nelichotivých fotek či mazání nepatřičných příspěvků. Není překvapením, že nejdůležitějším faktorem, který uvádějí dospívající, vybírají-li profilový obrázek na stránku sociálních sítí, je vypadat na dané fotografii dobře.<sup>15</sup> Kanadský sociolog Erving Goffman popisuje, jak lidé obecně dají velmi na to, jak na ně ostatní reagují, a neustále přizpůsobují své vystupování navenek, aby si vytvořili co nejlepší image.<sup>16</sup> Goffman zemřel v roce 1982, a tudíž se nástupu Facebooku a Twitteru nedožil. Přesto chápal, jak moc toužíme propagovat své „jevištní“ já, zatímco naše skutečné „zákulisní“ já se zuřivě snaží podat co nejpůsobivější výkon. Jelikož nyní stránky jako Facebook a Twitter nabízejí to největší publikum vůbec, uspokojují tyto touhy navýsost skvěle.

Budeme-li chtít dichotomii jevištní versus zákulisní image aplikovat na kulturu Facebooku, můžeme využít termín „síťová identita“, který poprvé použila danah boydová:

Například na MySpace si své bytí musíte stvořit sami: jinými slovy, musíte si vytvořit „otisk“ sebe sama, který je schopen stát na vlastních nohou. Je to ona alfa a omega procesu vývoje jáství? Samozřejmě že ne. Projevy na síti jsou nicméně smysluplným vedlejším produktem formování identity.<sup>17</sup>

Výzkum ukazuje, že identita vytvořená na Facebooku nepředstavuje ani nepotlačované skutečné já, dříve vystavované v anonymním, počítačem zprostředkovaném prostředí, ani já představované v trojrozměrných, osobních interakcích tváří v tvář.<sup>18</sup> Spíše se jedná o promyšleně vystavěné, společensky žádané já, po kterém jedinci touží, kterého však dosud nebyli schopni dosáhnout.<sup>19</sup> Vytváření kontaktů na sociálních sítích nyní vyústilo ve tři možné typy já: *pravé já*, vyjádřené v anonymním prostředí, které není limitováno sociálními tlaky; *skutečné já*, konformní osoba, která je omezena společenskými normami v osobních interakcích tváří v tvář; a také vůbec poprvé *vytoužené, možné já* předváděné na stránkách sociálních sítí.<sup>20</sup>

Možná však příliš řešíme zbytečné detaily. Ukazuje se, že je pouze malý rozdíl mezi tím, jak pozorovatel hodnotí dle zveřejněných mate-



riálů osobnost vlastníka facebookové stránky, a skutečnými vlastnostmi tohoto majitele.<sup>21</sup> Nicméně možnost spravovat on-line identitu rovněž skýtá možnost ji zkreslovat. Badatelé se shodují, že já na síti se podobá pokřivenému zrcadlu v zábavním parku, že je tedy pravděpodobně zkreslenou verzí skutečného já. Toto zkreslování by se však uživatelům mohlo vymknout z rukou. Nejde o to, že by nám stránky sociálních sítí poskytly vůbec první příležitost zkreslit svou identitu, a tedy i vztahy, nicméně způsob, jímž to umožňují, nemá v historii lidstva obdoby. Vytváření, správa a interakce prostřednictvím on-line profilu nabízí příležitost propagovat sebe sama bez omezení realitou, možnost vytvořit idealizovanou, upravenou verzi skutečného já. Přestože je toto on-line já „vynálezem, který pro většinu lidí znamená kontinuální přibližný nástin prezentace jejich jáství světu“,<sup>22</sup> klinický psycholog Larry Rosen se obává, že by mezi tímto idealizovaným „jevištním“ já a skutečným „zákulisním“ já mohla vzniknout nebezpečná propast, což by vedlo k pocitu odloučení a izolace.

Jedním z přímých výsledků by mohla být přehnaná posedlost vlastním já, neboť jak upozorňují mnozí vědci, sociální sítě poskytují ideální platformu pro narcisty.<sup>23</sup> Vzhledem k rozsahu kontroly, kterou člověk nad svou on-line prezentací má, a rozsahem publika, které může oslovit, by obousměrný vztah nemusel být až takovým překvapením. Sociální sítě mohou stupeň narcismu prokazatelně zvýšit. V rámci již zmíněné metaanalýzy dat týkajících se více než čtyř tisíc vysokoškoláků tým Jean Twengeové zjistil, že studenti jednadvacátého století dosahují výrazně vyšších bodů v dotaznících zaměřených na narcismus než vysokoškoláci o dvacet let dříve.<sup>24</sup> Facebook se nicméně výrazněji rozšířil až po roce 2006, což znamená, že v případě této studie bychom museli případné dopady pobytu na síti na ego přisuzovat dřívějším podobám sociálních sítí. To je sice pravda, je však možné, že Facebook nyní tuto stávající predispozici dovedně využívá (což je i další důvod jeho popularity), a živí tak trend sebezposedlosti v sebeudržujícím se koloběhu.<sup>25</sup>

Zdá se, že tento vztah mezi zesíleným narcismem a sociálními sítěmi, jakkoliv dobře zdokumentovaný,<sup>26</sup> je směsicí několika různých faktorů, jako například počtu přátel, aktualizace statusu a fotografií a typů

interakcí s jinými uživateli. Podobně jako lze analyzovat samotný narcismus, je potřeba dále analyzovat i tento vztah. Ukazuje se, že narcismus je složitý jev, který lze rozdělit podle celé řady charakteristik: exhibicionismus (předvádí se), nárok (je přesvědčen, že si zaslouží to nejlepší), vykořisťování (zneužívá druhých), nadřazenost (má pocit, že je lepší než ostatní), autorita (považuje se za vůdce), soběstačnost (cení si nezávislosti) a marnivost (zaměřuje se na vlastní vzhled).<sup>27</sup>

Výzkum ukazuje, že dospělí, kteří se umisťují vysoko v hodnocení nadřazenosti, upřednostňují vyvěšování příspěvků na Facebooku. U mladší generace studentů jsou s nadřazeností spojeny příspěvky na Twitteru, zatímco s exhibicionismem souvisejí aktivity na Facebooku.<sup>28</sup> Naopak co se týče dospělých, Facebook a Twitter využívají spíše ti, kteří se zaměřují na svůj vlastní vzhled, ne však jako prostředek k předvádění se, jako je tomu u vysokoškoláků. Tyto komplexní poznatky jsou důležité, neboť ukazují, kolik faktorů hraje roli v různých typech sociálních sítí a u velmi odlišných skupin lidí, kteří jsou jejich uživateli. Z hlediska změny myšlení je pak nejzajímavější generační rozdíl mezi studenty a dospělými, který naznačuje, že brzké vystavení se vlivům Facebooku a Twitteru produkuje určité postoje a styl myšlení, který se liší od způsobu uvažování předchozích generací.

Avšak napříč různými věkovými skupinami i nadále platí, a to bez ohledu na individuální charakteristické rysy, které v dané skupině převládají, že nadšené využívání sociálních sítí je silně spojeno s narcismem. Jistě, lidé byli vždy ješitní, sebestřední, se sklony k vychloubání, nyní však sociální sítě nabízejí možnost oddávat se tomuto chování s nepolevující intenzitou po celý den. Je zajímavé, že takové chování je často také spojeno s nízkou sebeúctou.<sup>29</sup>

Pro osoby jakéhokoliv věku, které již mají vytvořenu síť přátel v trojrozměrném světě, mohou být sociální sítě spolu s e-mailem, Skypem či telefonními hovory užitečným rozšířením komunikace v případech, kdy přímé osobní setkání jednoduše není možné. Nebezpečí nastává, až když je falešná identita umožněna vztahy, které *nejsou* založeny na skutečné, trojrozměrné interakci, nebo když lidé za nejdůležitější věci ve svém životě začnou považovat spíše zprostředkované životy druhých

než vlastní osobní zkušenosti. Život v digitálním prostředí by mohl evokovat falešné normy žádoucího životního stylu plného přátel a bujarých večírků. Sledují-li obyčejní lidé aktivity těchto zlatých jedinců, jejich sebeucta nevyhnutelně upadá; místo toho převáží konstantní narcistická posedlost vlastním já a jeho nedostatky. Představme si začarovaný kruh, kdy čím více bude naše identita narušena v důsledku pobytu na sociálních sítích a čím více se budeme cítit neschopní, tím více nás bude přitahovat médium, kde nemusíme s lidmi komunikovat tváří v tvář.

Jedinci s nízkým sebevědomím vnímají Facebook jako bezpečné, přitažlivé místo pro sebeodhalování, přičemž na Facebooku tráví stejnou dobu jako lidé s vysokým sebevědomím, ne-li déle.<sup>30</sup> Svět vyretušovaných on-line portrétů se může jevit jako nízkorizikové prostředí, ideální pro obohacení vztahů prostřednictvím sdílení věcí, které by se jinak lidé mohli zdráhat sdílet. Lidé s nízkým sebevědomím však mají oproti lidem s vysokým sebevědomím tendenci zveřejňovat příspěvky, které zdůrazňují jejich negativní vlastnosti na úkor těch pozitivních. Ve výsledku pak mají méně „lajků“ než lidé, kteří mají o sobě mínění vysoké.<sup>31</sup> Na dotaz, z jakých důvodů mažou lidi z okruhu svých přátel na Facebooku, uvedlo jako důvod 41 procent dotázaných otravné aktualizace statusu.<sup>32</sup> Ironií proto je, že přesvědčení, že zveřejňovat své pocity na Facebooku je dostatečně bezpečné, může lidi s nízkým sebevědomím povzbuzovat k prozrazení věcí, které budou mít za následek právě ono odmítnutí, kterého se tak bojí.

Navíc vzhledem k tomu, že většina z „přátel“ uživatelů Facebooku ne-tráví čas osobními interakcemi, je pravděpodobné, že pocit, který mnozí z těchto „přátel“ mají z někoho s nízkým sebevědomím, bude negativní, což povede k dalšímu odmítnutí.<sup>33</sup> Naproti tomu nejistota tváří v tvář obvykle vyjadřujeme v osobních interakcích s blízkým přítelem důvěrným, až intimním způsobem. Unikátní platforma sociálních sítí však může vést k tomu, že ostatní uživatelé budou považovat negativismus fakticky neznámého člověka s nízkým sebevědomím za odpudivý. To vytváří situaci, kdy kontakt na Facebooku může být jediným způsobem, kterým bude řada „přátel“ spolu komunikovat, nicméně lidé s nízkým sebevědomím, kteří to se sdílením na Facebooku „přeženou“, budou paradoxně ostatní odrazovat od bližšího seznámení se s nimi.

Přestože řada lidí vnímá Facebook jako neškodný nástroj pro udržení stávajících přátelství, nedávná studie zjistila, že vášniví uživatelé přikládají až příliš velký význam typu a množství pozornosti, jíž se jim na jejich facebookové stránce dostává, a proto mohou být z výsledku zklamáni.<sup>34</sup> Závěr je depresivní:

Facebook se ukazuje jako nástroj, který je s to přeměnit jak blízké přátele, tak osoby neznámé v publikum pro individualistické předvádění sebe sama... [V]ěřejné předvádění vlastního já na stránkách sociálních sítí je jedním z důkazů, že mladí lidé dnes přikládají čím dál větší hodnotu slávě a pozornosti... [N]ové komunikační technologie posilují individualistické zaměření na vlastní ego.<sup>35</sup>

Data ze sebehodnocení i z hodnocení ze strany pozorovatelů ukazují, že lidé budou čím dál více vyjadřovat pozitivnější emoce a prezentovat větší emoční pohodu na Facebooku než v reálném životě.<sup>36</sup> Navíc může Facebook otevřít alternativní svět, ve kterém mohou lidé uniknout z reality a stát se těmi, kterými by chtěli být. Také jsme v médiích často konfrontováni s „dokonalými“ životy lidí, kteří, jak se zdá, mají vše a vždy se usmívají. Tyto zdánlivě báječné životy na nás zvyšují tlak, abychom byli také dokonalí, obdivovaní a šťastní: což je cíl, který je nevyhnutelně odsouzen k neúspěchu. Možná že je to víc než jen zvláštní náhoda, že v průběhu posledních dvaceti let se počet lidí, kteří tvrdí, že nemají nikoho, s kým by mohli diskutovat o důležitých záležitostech, téměř ztrojnásobil.<sup>37</sup> Celkově shrnuto, kultura sociálních sítí může predisponovat náchylnější uživatele k narcistickému způsobu uvažování, které zase dále oslabuje jejich již tak nízké sebevědomí. Tím, že se uživatelé spoléhají, že Facebook uspokojí tuto touhu po uznání, nejen že si stále méně a méně věří, ale také zoufale touží po tom, aby si jich ostatní všimli a komunikovali s nimi. To zase podporuje rozvoj přemrštěné nebo zcela odlišné identity: vytouženého, potenciálního já.

Ačkoliv se tento scénář může zdát přitažený za vlasy, přesně to se nyní patrně děje. Kidscape, britská charitativní organizace, která pomáhá v oblasti prevence šikany a ochrany dětí, provedla průzkum, ve kterém

hodnotila prostřednictvím on-line dotazníku kyberživoty mladých lidí.<sup>38</sup> Ze 2 300 respondentů z Anglie, Skotska a Walesu ve věku mezi jedenácti a osmnácti lety se polovina přiznala, že na internetu lže o svých osobních údajích. Z toho počtu pak jeden z osmi mladých lidí, kteří na internetu komunikují s cizími lidmi, s největší pravděpodobností neřekne pravdu – 60 procent lže o svém věku a 40 procent o svých osobních vztazích. To naznačuje, že mnoho mladých lidí si na síti volí jinou identitu. Přestože se tento konkrétní průzkum zabýval spíše bezpečností dětí na internetu, poukázal také na skutečnost, že si děti často vytvářejí jinou image, když komunikují s ostatními, zejména cizími lidmi, a to způsobem, jakým by v reálném světě nekomunikovali nebo komunikovat nemohli. Průzkum zjistil, že mladí lidé začínají na síti měnit svou identitu a odlišně se chovat již v pouhých jedenácti letech; vytvářejí si identitu, která jim umožní být drsnější, víc sexy, odvážnější; a obecně si libují v nevhodném chování. Nicméně vědomí, že by si lidé mohli prohlížet jejich výstupy a podle toho je soudit, mladé lidi povzbuzuje k tomu, aby upravovali své materiály a překypovali sebevědomím. Tento nový trend by patrně mohl být jen neškodnou zábavou, mohl by však také předznamenávat společnost, kde by vztahy byly založeny na pomíjivém propojení mezi imaginárními identitami.

Zdá se, že stránky sociálních sítí vůbec poprvé umožňují existenci jakéhosi nereálného, idealizovaného já – neboli, řečeno slovy jedné jednadvacetileté dívky, určité „alter ego“. Lidé dokonce někdy hovoří o rozpolcené osobnosti, o on-line já coby protikladu k off-line já, jako dr. Jekyll, který se čas od času mění v kybernetického pana Hyda. Pro pana Hyda neexistují žádná omezení chování, a proto se mu otevírají nové možnosti nad rámec pouhé „zábavy“, jakou by si kdy dr. Jekyll mohl užívat, kdyby byl pouze sám sebou.

Pokud jde o mozek, jak jsme si již ukázali, je nemožné oddělit identitu od prostředí a kontextu. Je tedy nevyhnutelné, že se identita příští generace bude formovat v kontextu všudypřítomné, neustále se měnící kyberkultury. Samotná struktura našich životů znamená, že přátelství v reálném světě bude čelit konkurenci toho, které si vytváříme, když se obracíme k neustále přítomným a pohodlným sociálním médiím. Pro ty,

kteří trvalé a stabilní vztahy nemají, může mít obsedantní oddávání se přátelství v kyberprostoru negativní dopad na jejich identitu. Nejhorší by bylo, kdyby převážila „jevištní“ mentalita života vedeného primárně pro získání souhlasu a uznání v očích druhých, kde cokoli děláme, se posuzuje podle toho, zda stojí, či nestojí za to, dát to na Facebook. Existuje riziko, že lidé se sugestibilní myslí a relativně málo zkušenostmi z reálného světa by se mohli až příliš zabývat svým společenským životem a úspěch definovat podle toho, kolik přátel mají na Facebooku či kolik lidí sleduje jejich příspěvky na Twitteru.

Někteří se dokonce domnívají, že se pobyt na sociálních sítích otiskuje přímo do fyzického mozku: profesor Ryota Kanai z londýnské University College tvrdí, že velikost internetové sociální sítě jedince je úzce spojena s některými aspekty fyzických mozkových struktur souvisejících se sociální kognicí.<sup>39</sup> Konkrétně jeho tým zjistil, že rozdíly v počtu přátel na Facebooku silně a významně předpovídají velikost určitých mozkových struktur. Zjistil také, že hustota šedé hmoty jedné konkrétní oblasti mozku, amygdaly, je spojena s velikostí sociální sítě v reálném světě a koreluje rovněž s velikostí sociální on-line sítě daného jedince.

Co nám však tento velmi vědecky znějící výsledek vlastně říká? Je skutečně možné, že by užívání sociálních sítí mohlo měnit strukturu mozku nebo že by lidé, kteří již mají určitou strukturu mozku, mohli mít i větší sociální síť na internetu? Potíž nespočívá ani tak v tom, co samotné snímky mozku ukazují, jako v nebezpečí přemrštěné interpretace. Jakkoliv fascinující tato studie může být, prostý snímek mozku nám neříká, zda je aktivovaná oblast následkem, vedlejším účinkem, nebo dokonce příčinou pozorovaného chování. Snímkování různých oblastí mozku je vynikající pro zjišťování korelace mezi mozkem a chováním, nedokazuje však, že daná oblast je centrem tohoto chování. Světlo na žehlička také neznamená, že je to centrum fungování žehličky; je to jen důsledek, vedlejší účinek fungující žehličky.

Vzpomeňme si, že oblasti mozku neplní jedinou roli, která se projeví jedna ku jedné na chování ve vnějším světě. Vyjma nejprimitivnějších oblastí mozku, jako jsou specializované buňky ovládající dýchání, sofistikovanější mozkové oblasti participují na mnoha různých funkcích. Není



zde žádný velký šéf ani hierarchie velení. Co to tedy vlastně znamená, je-li konkrétní oblast mozku na snímku srovnatelně větší nebo hustší? Výklad a platnost tohoto výkladu budou velmi záviset na tom, jak přesně určíme činnost, kterou spojujeme s daným snímkem.

Vzpomeňme si na řidiče londýnských taxíků, kteří v londýnských ulicích uplatňují svou pracovní paměť, a jak tato koresponduje se změnami ve velikosti jednotlivých mozkových oblastí, jak je ze snímků patrné. Dovednosti spojené se znalostí nejlepší trasy pro navigaci metropolí jsou mnohem konkrétnější, lépe definovatelné a méně vágní než dovednosti spojené s navazováním přátelství. Anebo začínající klavíristé, kteří si představovali hru na klavír a ve své mysli prováděli určitou řadu pohybů, ať již skutečná kontrakce svalů následovala, nebo ne. Síť přátelství je mnohem abstraktnější pojem, a proto je těžší jej operativně definovat.

Přesto bychom neměli s vaničkou zjednodušujících interpretací vylévat i dítě neurovědy. Místo toho pojdme přemýšlet o komplexních způsobech, kterými citlivý, tvárný mozek reaguje na sociální síť, a to od okamžiku, kdy se v reakci na nejnovější tweet vyvalí vlna dopaminu v rámci dlouhodobého tvarování konektivity mozkových buněk, což nakonec povede k celoživotnímu přeskupování synapsí v mozcích lidí, které bychom časem mohli považovat za jedince narcistické, případně za jedince s nízkým sebevědomím.

Ve své knize *Alone Together* obhajuje Sherry Turkleová přesvědčivým způsobem paradoxně znějící argument, že čím déle je člověk připojen na síti, tím více se cítí izolován.<sup>40</sup> Jsme-li připojeni neustále, představujeme určitý druh komodity, který lze přirovnat k jiným, výsledkem čehož může být zjištění, že neodpovídáme standardu. Tento scénář popsal v souvislosti s hmotnými statky a dysfunkčním životem v kapitalistické společnosti Oliver James ve své knize *Affluenza*: pokud si myslíte, že musíte být krásnější a bohatší než někdo jiný, abyste získali na významu, a vnímáte-li ostatní lidi také jako zboží umožňující ještě další zvýšení vašeho vnímaného významu, nebudete schopni si vytvořit onen druh lidského vztahu, který je zásadní pro duševní pohodu.<sup>41</sup> Každá osoba je redukována na řadu odškrtnutých položek v seznamu bez jakékoliv samostatné hodnoty i přesto, že je neustále porovnávána. Jsou to právě tyto

vlastnosti konektivity a srovnávání, které začaly definovat kvintesenci sociálních sítí.

Sociální síť skýtá nebyvalý prostor pro sociální srovnávání a závist.<sup>42</sup> Jistá studie z roku 2013, která zkoumala vztah mezi závistí, životní spokojeností a užíváním Facebooku zjistila, že ve více než 20 procentech všech hlášených případů závisti nebo žárlivosti byl spouštěcím mechanismem právě Facebook. Tato závist, kterou primárně způsobilo srovnávání sebe sama se společenským životem nebo dovolenou druhých, následně snížila životní spokojenost. Nicméně protože předchází výzkum ukázal, že většina lidí svou spokojenost popisuje přehnaně nebo zkresleně, výsledkem může být začarovaný kruh zobrazování přehnaného štěstí, pocitu závisti vůči štěstí druhých a prožívání následné potřeby zvýšit prezentovanou úroveň vlastního blahobytu.

Tyto cyklické závody ve zbrojení poháněné základními mozkovými mechanismy závislosti a odměny se ani zdaleka nepodobají identitě a vyprávění životního příběhu, který až doposud definoval smysl našeho bytí a který ustanovuje složitý kognitivní kontext, který se vyvíjí po celý život. Tím nechceme říct, že závist a nespokojenost, které jsou součástí naší kognitivní povahy, neinteragují s biologickou pastí cyklu dopaminu. Ony musejí. A pokud tomu tak je, jakkoliv se to může zdát paradoxní, nestáváme se podivně závislí na neustálém srovnávání s druhými, přestože jsme z toho nakonec nešťastní? Možná onen pocit neštěstí, nespokojenosti, onen prázdný pocit zklamání zažíváme prostě proto, že jsme tentokrát nevyhráli, takže to zkusíme znovu; znovu roztočíme kolo štěstí nebo vrhneme kostky a příště můžeme mít štěstí a zapůsobit na všechny ostatní. A pokud se nám to povede, bude to znamenat, že jsme „cool“.

Jaká je tedy definice slova „cool“ na sociálních sítích? V minulosti lidé dávali najevo své společenské postavení svými hodinkami, autem, svými úspěchy. Nyní posuzuje digitální domorodec společenské postavení neboli status ne podle majetku nebo prestižní práce, ale podle toho, jak „slavný“ (dle volné definice) člověk může být. Je dosti zajímavé, že přídomky „být super, být cool“ prošly výraznou demokratizací. Bohatství, pohlaví a věk již nejsou podstatné. Úspěchy již nejsou zapotřebí. To, co se počítá, je prostý networking neboli vytváření kontaktů a sdílení infor-

mací na síti. Ti, kteří se rozhodnou ponechat ve svém facebookovém profilu jen blízké přátele, mohou utrpět ztrátu jiným způsobem, neboť počet přátel, které člověk na Facebooku má, je vnímán jako cosi, co souvisí s fyzickou a sociální atraktivností.<sup>43</sup> (Jen pro případ, že se chcete ujistit, bylo zjištěno, že optimální počet přátel, pokud jde o sociální atraktivnost, je 302.)<sup>44</sup>

Pro ty, kteří hledají rychlý a bezbolestný způsob, jak bojovat proti nízkému sebevědomí a zároveň propagovat sebe sama, by mohla být odpovědí společnost ze San Francisca s názvem Klout. Nabízí analýzu sociálních médií za účelem měření vlivu uživatele napříč jeho sociální sítí. Analýza pracuje s údaji čerpanými ze stránek, jako je Twitter a Facebook, a měří velikost sítě dané osoby, vytvořený obsah a to, jak ostatní lidé s tímto obsahem interagují. Výsledkem je tzv. Klout skóre, které vyjadřuje vliv daného jedince na síti.<sup>45</sup>

V případě, že si myslíte, že Klout skóre je v běžném reálném světě zbytečnost, zamyslete se nad následující znepokojivou poznámkou z nedávného článku: „Podobně jako se k hodnocení studentů používají testy SAT (z původního názvu Scholastic Aptitude Test, tedy Zkouška dovedností žáka, jeden z nejvýznamnějších standardizovaných testů používaných pro přijímání studentů na vysoké školy v USA, pozn. překl.) a k posouzení finanční situace zase kreditní skóre, [tvůrce Kloutu Joe] Fernandez doufá, že se Klout skóre stane ‚důležitou součástí‘ přijímacích pohovorů.“<sup>46</sup> Vzhledem k tomu, že je zakladatelem Kloutu, jsou patrně jeho předpovědi trochu zkrleslé a entuziastické. Přesto nemám z Kloutu dobrý pocit. Za prvé, podle Kloutu vliv souvisí výhradně s činnostmi provozovanými na sociálních sítích; za druhé, spíše než kvalita rozhoduje množství zpráv; za třetí, reakce, kterou člověk vzbudí, mu skýtá příležitost použít svůj „vliv“ k tomu, aby upozornil na různé obchodní značky. Na základě svého vlivu na síti pak může získat „Výhody Kloutu“, tedy produkty zdarma nebo slevy.

Přestože Klout popírá, že by lidé byli povinni o produktu mluvit, možnost získat požitky, jako např. notebooky a letenky zdarma, i v případě, že vysoké Klout skóre nemají, znamená, že se jejich kontakty s přáteli stávají reklamním prostorem. A jelikož platí, že důležitost se poměřuje

prostřednictvím sociálních sítí, že záleží na tom, kolik pozornosti přitahujete, a že lze tuto pozornost odměnit, je nepravděpodobné, že by to v nás probouzelo ty nejlepší stránky naší osobnosti. Jaké poučení o vztazích – a vlastně o tom, jak vnímáme sami sebe – z toho plyne?

Lidem, kteří mají značné zkušenosti se vztahy z reálného života, může čas strávený aktualizací stránek sociálních sítí a komunikací s přáteli zlepšit duševní pohodu, stejně jako dobrý pokec po telefonu, existuje však nebezpečí, že bychom „duševní pohody“ nyní mohli dosáhnout pouze tehdy, budeme-li „populární“ mezi ostatními uživateli Facebooku nebo budeme-li mít vysoké Klout skóre. Zatímco v krátkodobém horizontu je duševní pohoda samozřejmě dobrá věc, začneme-li v horizontu dlouhodobém pochybovat o tak povrchním důvodu pro pocit štěstí, jako je vysoké Klout skóre, můžeme začít pociťovat, že nám v životě přesto cosi chybí, jako například pocit naplnění, který člověk obvykle má z tvrdé práce, z vyřešení náročných úkolů reálného života, ze sportovních úspěchů nebo z určitého výsledku svých tvůrčích schopností. V každém případě, vyženeme-li věci do extrému, zvažme tuto otázku: jak bychom se cítili, kdybychom v budoucnu žili ve společnosti, kde by koncovým bodem dosažení pocitu spokojenosti bylo pouhé množství lidí, kteří si nás všimnou v kyberprostoru?

„Smazala jsem Facebook,“ svěčila se mi jedna kamarádka z reálného světa, „protože to zase vypadalo jak na střední škole, kde je každá dívka populárnější a krásnější než ty.“ Přestože někteří jedinci nemají problém prolomit tento kruh falešného štěstí úplně, zůstávají v drtivé menšině. V roce 2011 smazalo ve Velké Británii svůj profil na Facebooku sto tisíc uživatelů.<sup>47</sup> Studie, která se těmito lidmi zabývala, jako nejčastěji zmiňovaný důvod uvádí obavy o soukromí. Větší pravděpodobnost, že s Facebookem skončí, vykazovali jedinci s vyšší frekvencí užívání internetu, což naznačuje, že jejich obavy souvisely s jejich obsedantním sociálním networkingem.<sup>48</sup> Samotný fakt, že badatelé v oblasti sociálních sítí nazvali smazání profilu „sebevraždou virtuální identity“, naznačuje důležitost, jakou někteří své facebookové prezentaci přisuzují.

Když jsme na identitu nahlíželi z pohledu neurovědy, zmínila jsem, že je úzce spojena s pečlivě konstruovanou a jedinečnou myslí interagující

v průběhu času s velkým počtem momentálních vnějších souvislostí. Tento kontext a tato interakce hrají velmi významnou roli při určování toho, kdo jsme a jak se vnímáme. Až doposud byla mysl dospělého jedince výsledkem dialogu mezi životním prostředím a vlastním já, přičemž tento dialog bral v úvahu pauzy, sebereflexi a pomalý, ale jistý vývoj robustního vnitřního vyprávění. Naproti tomu nepolevující prostředí sociálních sítí představuje přesný opak: možný vývoj, kdy robustní vnitřní vědomí vlastní identity nahrazuje identita, která je budovaná a poháněná zvnějšíškou. A jelikož by taková identita byla silně závislá na reakcích druhých, vrátila by nám nejistotu a křehkost nevyrovnaného, teprve rodičího se jáství dítěte.

Až doposud byl probíhající dialog mezi jednotlivcem a životním prostředím příznivě nakloněný internalizovanému, osobnímu životnímu příběhu a vnitřní kritice, které se dle mého přesvědčení v podstatě rovnají tomu, co nazýváme identitou. Jak jsme právě viděli, samotná bazální potřeba sdílet tento příběh s ostatními lidmi byla tradičně kompenzována biologicky danými omezeními interakce tváří v tvář, díky kterým se přátelství vytvářelo pozvolna a navíc velmi selektivním způsobem. Sociální média nicméně tato evoluční opatření odstraňují a šlapou na plyn nespoutanému sebeodhalování v situaci, kdy chybí obvyklé brzdy používané v normální mezilidské zpětné vazbě. Takže místo malého okruhu přátel je naše já nyní předkládáno velmi početnému publiku – a stejně jako všechna veřejná vystoupení je podrobena nekonečné kontrole a kritice. Jak se bude této přespříliš sebestředné, a přesto křehké identitě dařit v mezilidské komunikaci a vztazích?

11.

## SOCIÁLNÍ SÍŤE A VZTAHY

**D**okonce již starověké Řecko upřednostňovalo osobní interakci tváří v tvář před pouhými slovy na papíře. Sokrates tehdy varoval: „Každé slovo, je-li jednou napsáno, je přetřásáno jak těmi, kteří jej chápou, tak těmi, kteří o něj nejeví sebemenší zájem.“<sup>1</sup> Dnes počítače nabízejí v nebyvalém měřítku příležitost upustit od mezilidské interakce, s čímž samozřejmě souvisí i plošné snížení rizika ostudy a rozpaků v sociální interakci. Nikdo vás neuvidí červenat se, neuslyší váš pisklavý hlas ani neucítí vaše vlhké dlaně. Na druhou stranu však ani vy nebudete moci registrovat tyto mimořádně důležité signály, které naznačují, jak by mohla druhá osoba reagovat.

V roce 2012 vydal britský kontrolní orgán pro rozhlasové a televizní vysílání Ofcom svoji devátou výroční zprávu o stavu telekomunikačního trhu *Communications Market Report*. Ředitel výzkumu Ofcomu James Thickett si tehdy intenzivně uvědomoval význam meziročního jednoprocentního poklesu v počtu mobilních hovorů, který tato zpráva konstatovala, s tím, že počet uskutečněných hovorů z pevné sítě se snížil o 10 procent. Na závěr uvedl:

Během pouhých několika málo let nové technologie zásadně změ-  
nily způsob naší komunikace. Komunikace tváří v tvář nebo po