Orianna Fielding



10 kroků k odpočinku od technologií

12 plánů na offline odvykačky

Digitální detox

Zbavte se závislosti na mobilu a internetu

CPRESS

Digitální detox

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Orianna Fieldingová
Digitální detox – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Obsah

	Předmluva	**4**
	Úvod	**6**
1	**ŽÍT**	**9**
2	**PRACOVAT**	**33**
3	**HRÁT SI**	**53**
4	**DÁT SI PAUZU/ODPOJIT SE**	**75**
5	**ZNOVU SE PŘIPOJIT**	**85**
6	**PŘETOČIT ZPĚT**	**93**
	RESTARTOVAT	**118**
	Užitečné aplikace	**120**

Poděkování

Chci poděkovat Jacqui Marsonové, psycholožce, jejíž nakažlivá pozitivní energie vždy naplní místnost, že vyplnila psychobubliny v knize svou moudrostí a vhledy; Lise Sanfilippové, lektorce a guru jógy, za její „trošky" jógy; Dr. Barbaře Mariposové za sdílení své lidské a oduševnělé techniky vnímavosti; Howardu Cooperovi za efektivní programy kontroly mysli a za sdílení dojemných osobních životních zážitků; psychoterapeutce Jacqueline Palmerové, jejíž soucit a empatický přístup k životu se dotýká všech, kteří mají tu čest ji poznat, a která mi přiblížila slova talentované básnířky a spisovatelky Hollie McNishové; Karin a Johnovi Stewartovým, zakladatelům lázní Kamalaya, kteří vytvořili neobyčejné posvátné místo v exotické přírodě oblasti Koh Samui, kde se dá uskutečnit digitální detox; Arianně Huffingtonové za to, že mi poskytla rozhovor a udělala si čas mi odepsat, což je gesto, které potvrzuje její ikonické kvality; Lewisovi Laphamovi, že dovolil nahlédnout do svého jedinečného a racionálního vnímání našeho světa v rozhovoru, při kterém byl intelektuálně elegantní.

Také chci poděkovat každému, kdo mě podporoval při psaní této knihy a sdílel se mnou své zážitky digitálního přetížení, svým přátelům, kteří mi dali prostor a čas sedět a psát (a dodržovat pravidlo 90/10!), Lindě Freemanové, že byla bezděčným spouštěčem pro napsání této knihy, Lindě Malisaniové za její neochvějné přátelství, Jeanu Noelovi a Caroline za jejich oddanou podporu, drahým přátelům Kathleen a Edwardovi, kteří znají důležitost opravdové vzájemné komunikace a jejichž hřejivý a milující domov je jedním z mých nejoblíbenějších míst. V neposlední řadě chci také poděkovat svým rodičům za bezpodmínečnou lásku a podporu a za to, že ve mne vždy věřili, a hlavně chci poděkovat svému synovi Sashovi, jehož srdce pro mne vždy bude domovem.

Předmluva

Konektivita dnes proniká do všech oblastí našeho bytí. Technika nám umožňuje dělat věci, které by před deseti lety byly nemyslitelné. Také se zcela změnilo mnoho věcí, které historicky tvořily základ toho, jak jsme žili a vzájemně se ovlivňovali, což stále nepříznivěji působí na ty nejdůležitější a nejzákladnější oblasti našeho života.

Mé dospívání probíhalo v období před mobilními telefony a internetem. Když jsem se chtěla s někým setkat, museli jsme si zavolat na pevnou linku, abychom to naplánovali. Když jsem se chtěla na něco zeptat, musela jsem s někým doopravdy osobně nebo telefonicky mluvit. Pro posílání dopisů, pohledů a pozvánek jsme používali „šnečí poštu". Neměli jsme svět na dosah ruky, ale byli jsme zapojeni do každodenního života, protože naši pozornost nic nerozptylovalo.

Digitální technologie mi ve své rané podobě umožňovaly mnoho věcí. Poskytovaly zcela novou řadu životních možností, které dovolovaly pracovat odkudkoli. Ve snaze najít to nejlepší pro kvalitní život jsem se mohla přestěhovat z londýnské metropole, kde jsem vyrostla a strávila počátek svého dospělého života, na idylické venkovské středomořské pobřeží Costa Brava v severním Španělsku. V dobách před chytrými telefony a bezdrátovým internetem jsem se k síti připojovala pomocí ADSL kabelu, takže jsem mohla pracovat v bytě umístěném v odlehlých kopcích obklopených nekonečnými lesy, za nimiž se moře prolínalo s oblohou. Dokonalá rovnováha mezi životem a prací? Splněno.

Vedle práce na zakázkových projektech pro své klienty jsem byla obklopena nedotčeným prostředím přírody, která na mě působila jako katalyzátor pro hledání hlubšího významu a smyslu svého života i práce. Ale nějaký čas to trvalo. Zpočátku jsem tam sice fyzicky pobývala, ale psychicky jako bych byla úplně někde jinde.

Být někde doopravdy přítomná znamenalo propojit se s jednotlivými ročními obdobími, naučit se jména různých typů větrů, rozpoznat cykly měsíce a vnímat neustále se měnící moře. Jak „být", jsem nakonec objevila na trzích místních zemědělců. Tam jsem se naučila ocenit krásu nedokonalosti, nádheru pokřiveného rajčete i skutečný význam slova *pomalý*. Musela jsem přijmout nový rytmus – takový, který nemá předem stanovený časový limit. Čekat dvacet minut na nákup ovoce bylo prostě normální. Ve frontě spolu všichni mluvili a chtěli se podělit o své příběhy. Byla jsem na daném místě v danou dobu a čekala, až si koupím své nedokonale tvarované sezónní produkty. Tehdy jsem se opravdu propojila s tím, kde se nacházím, a začala jsem oceňovat všechny momenty a prožitky, na kterých opravdu záleží.

Ale mé nově nalezené propojení se životem mělo být vážně ohroženo příchodem chytrého mobilního telefonu. Najednou jsem nemusela být ve svém bytě u notebooku, abych mohla přijímat e-maily a posílat projekty klientům, protože jsem mohla být mobilní. Byla jsem volná. Mohla jsem získat přístup k informacím kdekoli. Bylo to jako zjevení a zcela mi to změnilo život. Ačkoli je chytrý telefon nepochybně neuvěřitelný

nástroj, začala jsem si pomalu uvědomovat, že mít přístup ke světu přímo na dlani také znamená, že svět má přístup ke mně. Moje euforie z možnosti být připojená kdykoli a kdekoli se začala vytrácet a nahrazovala ji vysilující závislost na připojení vždy a všude.

Ačkoli jsem byla *digitálně* ve spojení, začala jsem se cítit čím dál více *osobně* odpojena od svého okolí, protože můj virtuální život mi neposkytoval žádnou opravdovou hodnotu. Poskytoval hodně šumu, ale už jsem nenacházela vlastní melodii a rytmus svého každodenního života. Vzhledem k tomu, že jsem žila v prostředí, které je považováno za dokonalé útočiště („off-grid" – místo, kde se mohou konat víkendové „digitální detoxikace"), uvědomila jsem si, že tento problém není jen čistě městský. Jde o rozšířený problém, který vyžaduje univerzálně funkšní řešení. Můj problém byl osobní a svedl mě z cesty. Uvědomila jsem si, že to, co pro mě zpočátku bylo životně důležité, mě začalo dusit. Moje digitální závislost se stala zvykem. Naučila jsem se vyhýbat se věcem a neustále se rozptylovat, což mi umožňovalo vyhýbat se i sama sobě. Spoléhání na digitální zařízení už můj život nadále neobohacovalo, ale naopak ho to ovládlo, aniž by mi to vůbec došlo.

Pečlivě jsem zhodnotila svou situaci a zjistila, že i když jsem byla obklopena nádhernou přírodou, žila jsem zredukovaný, nadmíru řízený digitální život, kde nic nebylo komplikované, chaotické nebo emotivní. Uvědomila jsem si, že na delší dobu potřebuji odstup od digitálních informací, abych byla schopná najít způsob, jak být tady a teď a vrátit se k sobě. Musela jsem přestat žít jen ve své hlavě. Moje tělo toužilo po pozornosti a mé smysly trpěly nedostatkem vjemů. Proto jsem se rozhodla, že se ve svém životě budu snažit najít způsob, jak obnovit „digitální a analogovou" rovnováhu, abych mohla svůj digitální svět znovu ovládat a aby on neovládal mě.

Digitální detox je výsledkem rozsáhlého výzkumu a osobních zkušeností, které poháněly moji cestu z Londýna přes venkovské kopce Costa Brava až do ulic metropole New Yorku. Ve snaze objevit optimální způsob, jak vytvořit nový digitální protokol, jsem se setkala a konzultovala s inspirativními profesionály i jednotlivci, kteří se mnou sdíleli své jedinečné pohledy na zacházení s digitálním přetížením. *Digitální detox* je výsledkem toho, co jsem objevila na své cestě při hledání nové digitální cestovní mapy, která nám umožní obnovit zcela jednotnou online a offline životní rovnováhu a znovu se spojit s podstatou života.

Orianna Fieldingová

Úvod

Jste připojeni 24 hodin denně, 7 dní v týdnu?

Technika a média ovládají naše životy jako nikdy předtím. Stále více pociťujeme, že se topíme pod elektronickým vodopádem příchozích e-mailů, textovek a chatu. Potýkáme se s důsledky neustálé záplavy digitálních dat a uvědomujeme si, jaký dopad na všechny oblasti života má fakt, že jsme připojeni 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Žijeme v kultuře ovládané digitálním přebytkem. Mnozí z nás, i když již trpí digitálním přetížením, trvale vyhledávají další informace. Jsme poháněni úzkostí, že něco prošvihneme nebo hůř – že nás někdo z něčeho vynechá. Tento pocit se označuje jako strach, že nám něco unikne: FOMO – Fear of Missing Out.

Stejná technika, která nám umožňuje digitální připojení, může být ve skutečnosti zodpovědná za naše odpojení od skutečného života. Zatímco se díky našemu spojení s globální digitální komunitou můžeme cítit posilněni, velmi často kvůli stejnému digitálnímu spojení přicházíme o prožívání opravdových propojení s lidmi v našem bezprostředním okolí. Když se zabýváme „offline" aktivitami ve skutečném životě, dochází často k jejich přerušení kvůli upozorněním mobilních zařízení, která vyžadují naši pozornost.

Studie ukazují, že kvůli nedostatečnému opravdovému lidskému propojení může být nadměrné digitální připojení zodpovědné za vznik příznaků deprese a sociální úzkosti. Zatímco digitální život oslavuje konektivitu, bez skutečného smyslu a propojení naše opravdové životy nemají žádné ukotvení, žádný základ, na kterém by se dalo stavět.

Digitální přetížení se rovněž projevuje dalším vedlejším příznakem. Umožňuje nám úspěšně se vyhýbat trávení času sami se sebou. Přijali jsme digitální nástroje konektivity, šumu a aktivity a využíváme je jako nový způsob, jak žít virtuální život namísto toho skutečného. Je to jako nová verze hry *Second Life* pro skutečné lidi.

Opravdu existuje něco jako přílišná závislost na elektronických zařízeních. Tato závislost narůstá a je ověřena jak lékařskými výzkumy, tak statistikami, které ukazují narůstající výskyt poruchy závislosti na internetu (IAD = Internet Addiction Disorder). Jednoznačně jde o sílící problém, který jen tak nezmizí, dokud si lidé neuvědomí, že jde o poruchu, kterou je třeba léčit. Randi Zuckerbergová, bývalá šéfka marketingu společnosti Facebook, nedávno sama prohlásila, že je čas na „digitální detox". O mobilních telefonech hovoří jako o úžasných nástrojích, ale zároveň zdůrazňuje, že „my vlastníme naše zařízení, ne ona nás".

Následuje seznam dvanácti nejčastějších varovných signálů digitálního přetížení. Pokud u sebe pozorujete víc než šest z popsaných příznaků, může to znamenat, že je čas podstoupit digitální detox a restartovat svůj život.

12 příznaků digitálního přetížení

1 Když ráno vstanete, jako první zkontrolujete svoje mobilní zařízení. V noci se budíte, abyste zkontrolovali zprávy, a pravidelně používáte nějaký typ mobilního zařízení v posteli.

2 Přerušujete aktivity s jinými lidmi, jen abyste zkontrolovali e-maily nebo sociální sítě.

3 Kontrolujete svůj mobil, zatímco jste s ostatními na jídle.

4 Narážíte do lidí, protože svou pozornost věnujete mobilu namísto toho, abyste se dívali na cestu.

5 Trávíte minimum času venku, málokdy si dáváte pauzu a často jíte u svého pracovního stolu.

6 Je pro vás těžké dokončit úkol, protože práci často přerušujete tím, že kontrolujete e-maily nebo surfujete na internetu, kde opakovaně v krátkém čase prohlížíte jedny a ty samé stránky.

7 Vaši pozornost často něco rozptýlí, a to i mimo online svět. Je pro vás těžké plně se soustředit na jednu věc. Připadá vám nemožné oprostit se od svých sklonů dělat více věcí najednou.

8 Trávíte málo času s přáteli. Raději jste online, než abyste šli ven. S lidmi raději komunikujete přes Skype nebo Facebook, než abyste se s nimi setkali, i když třeba dotyčný bydlí nedaleko vás.

9 Když trávíte čas se svou rodinou, většinou jste zalezlí ve svém pokoji u monitoru. Často vám připadá, že jeden monitor ani nezvládá pokrýt všechny vaše potřeby.

10 Hojně používáte mobilní zařízení k zabavení dítěte, místo abyste s ním mluvili, zpívali mu, hráli si s ním nebo mu četli.

11 Připojujete se online a používáte mobilní zařízení, když se cítíte vystresovaní nebo se chcete vyhnout nepříjemnému úkolu. Používáte internet jako způsob úniku od problémů.

12 Chcete přestat používat svůj mobil, ale je to pro vás nemožné. Zkoušeli jste opakovaně, ale neúspěšně získat kontrolu nad používáním internetu.



1 ŽÍT

Žijeme ve skutečném, nebo online světě?

Jsme zahlceni digitálními informacemi. Přihlašujeme se k odběru různých newsletterů a naše e-mailové schránky jsou plné nevyžádané pošty. Nejen, že musíme informace zpracovávat, ale většina přicházejících informací od nás vyžaduje nějakou formu interakce nebo odpovědi. Trávíme zvyšující se množství času online jen proto, abychom zvládli příval informací ze všech stran. Náš čas není produktivní, neustále kontrolujeme, spravujeme a odpovídáme na e-maily, SMS a příspěvky na sociálních sítích, takže na skutečný život už nám toho moc nezbývá.

Vypadá to, že naším nejdůležitějším doplňkem se stalo digitální zařízení. Trávíme stále více času s chytrými telefony než s kýmkoli nebo čímkoli jiným. Lidé, se kterými bychom chtěli čas trávit, jej věnují prostřednictvím malého displeje jiným lidem.

Reálné rozhovory se stávají výjimkou a jsou nahrazovány neosobní komunikací přes SMS nebo e-maily, kde se emoce oproti změnám tónu hlasu při skutečných konverzacích vyjadřují pomocí interpunkčních znamének nebo smajlíků. Rozhovory se nahrazují zjednodušenými úryvky konverzací. Tím, jak komunikujeme méně, možná dochází k riziku, že i naše pocity se stanou zkratkovité.

Stand-up komik Louis CK ve svém proslulém rozhovoru v pořadu *Late Night with Conan O'Brien* řekl: „Je potřeba naučit se prostě být sám sebou, a ne jen pořád něco dělat," čímž zahrál na strunu současné doby a video s rozhovorem se na YouTube stalo virálem. Podle něj nám mobily kradou schopnost jen tak někde sedět. Jeho poselství je jasné. Prostě jen potřebujeme sedět sami se sebou a být. Nesmíme se vyhýbat pocitům tím, že odvedeme svou pozornost do digitálního světa. Je to součástí toho, jak být člověkem. Zdá se, že uhodil hřebíček na hlavičku – na YouTube tento rozhovor vidělo 7 miliónů lidí. (http://www.youtube.com/watch?v=5HbYScItf1c) Jonathan Safron Foer ve svém článku „Jak nebýt sám" pro *New York Times* napsal: „Technika slouží k propojování, ale podporuje vzdalování se."

S technikou máme složité a nevyjasněné vztahy. Na jednu stranu nám něco umožňuje, na druhou stranu nám to odepírá. Děláme díky ní věci, o kterých bychom před deseti lety ani nesnili, ale taky nám bere věci, které jsme dělávali po staletí, obzvláště ovlivňuje základy toho, jak být člověkem. Ve snaze udržet krok s rychlostí nového technického vývoje hledáme rovnováhu mezi naší emoční inteligencí a společenským rozvojem. Nevyváženost mezi digitálním a skutečným životem způsobuje, že se cítíme úzkostliví, neschopní a paradoxně izolovaní. Zdá se to být příznakem hlubšího odpojení. Přestože digitální propojení na jedné straně vyvolává pocit, že jsme spojeni, ve skutečnosti nám neprospívá. Je to jako jíst v rychlém občerstvení, kde jídlo obsahuje spoustu kalorií. Dočasně nám to poskytne pocit plnosti, ale ve skutečnosti nezískáme plnohodnotnou výživu. Jako lidské bytosti chceme prožívat emoce tváří v tvář, ne prostřednictvím digitálního filtru. Chceme se dotýkat, cítit a skutečně se spojit.

I přesto, že digitální připojení negativně ovlivňuje mnoho oblastí našeho života, nastiňuje nám také novou podobu kontinuity. Mít obsah svého osobního digitálního světa na dlani, ať už jsme kdekoli, kamkoli jdeme,

je pro nás útěchou. Jako želva nesoucí svůj domov na zádech nosíme náš společenský i pracovní život, fotky, poznámky, videa, blogy a příspěvky pořád při sobě. Takže v konečném důsledku, bez ohledu na to, kde jsme fyzicky v reálném čase, náš digitální život zůstává neustále s námi, mimo náš reálný kontext, zkušenost nebo umístění.

„Je to jako jíst v rychlém občerstvení, kde jídlo obsahuje spoustu kalorií. Dočasně nám to poskytne pocit plnosti, ale ve skutečnosti nezískáme plnohodnotnou výživu."

Přiřadíte si k e-mailu záložku nebo člověka?

Žijeme veřejně a prezentujeme upravenou verzi sebe sama. Máme radost z tisíců virtuálních přátel, s nimiž jsme digitálně propojeni, ale s kolika skutečnými přáteli jsme se poslední dobou spojili nebo s nimi mluvili, aniž bychom použili Snapchat, FaceTime nebo Skype? Neustále zápasíme s tím, abychom zůstali v kontaktu jak s naší skutečnou rodinou, tak s naší digitální rodinou přes Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Tumblr, Vine a Pinterest, kde všechny informujeme o tom, co právě zažíváme. Ve skutečnosti studie ukázaly, že naše reálná zkušenost se sociálními sítěmi vytváří novou formu sociální izolace.

Většina z nás má digitální vrstvu, která překrývá náš každodenní život a informuje o něm. Technika je také zodpovědná za odstup a odloučení mnoha z nás od reálného času a reálného života. Je přirozené vidět skupiny lidí s modře ozářenými tvářemi, kteří jsou fyzicky spolu na stejném místě, ale všichni se dívají do chytrých telefonů namísto toho, aby se spolu bavili. Ztráta opravdového spojení a komunikace a náhrada sociálními sítěmi, textovými zprávami a dalšími formami digitální komunikace z nás dělá méně myslící, méně doopravdy propojené a méně pravdivé lidi. Chceme-li sdílet naše skutečné Já, je zapotřebí více než sdílet obrázky a posílat zprávy. Pro budování skutečných vztahů potřebujeme pochopit, kým doopravdy jsme. Je to proces a ten zabere určitý čas.

Problémy nastanou, když více času začneme trávit komunikací digitální než tou tváří v tvář a když se aktivně rozhodneme nahradit příležitosti pro reálnou komunikaci v reálném čase digitálními zprávami.

Pamatujete si původní význam slov „to se mi líbí" a „sdílet"?

Kdy došlo k bodu zlomu a technika vytvořená ke zjednodušení života a komunikace převzala velení? Kdy se stalo pravidlem sdílet veřejně všechno z našich soukromých životů s virtuálními přáteli a odběrateli na různých sociálních sítích? Co se stalo s časem a soukromými životy, které jsme prožívali s přáteli, rodinou a nejbližšími a které jsme opravdu chtěli sdílet a vědět o nich? Kdy se naše opravdová přátelství dostala na druhou kolej a začali jsme upřednostňovat online přátele na sociálních sítích?

PSYCHOBUBLINA

Méně je více

Jedna z mých klientek zmiňovala samotu a odcizení, které pociťovala, i když měla manžela, děti, rodiče a stovky přátel na Facebooku.

„Pamatuju si, že když jsem byla mladá," říkala, „mluvila jsem se svými přáteli o všem. Cítila jsem jejich blízkost a podporu. Teď to vypadá, že se každý vypořádává s obtížnými situacemi sám, a pak od něj uslyšíte přikrášlenou verzi toho, co se vlastně stalo."

Podělila jsem se s ní o svůj názor na množství přátel na Facebooku. Mít stovky přátel vypadá ideálně, ale ve skutečnosti nám to brání zažívat opravdovou blízkost. Ukazujeme opatrné a upravené verze nás samotných a našich životů tak, jak si myslíme, že je ostatní budou schvalovat. A tak jsou celé kupy skutečných, chaotických a komplikovaných lidských emocí a zážitků uzamčeny uvnitř nás do krabic označených jako „pro veřejnost nevhodné".

Vede to k tomu, čemu říkám „hanba, tajemství, osamění". Psychologická past, v níž cítíme, že některé emoce a problémy, jako například vztek, selhání, závist, beznaděj nebo potýkání se s těžkou situací, jsou neakceptovatelné, a tak je zachováváme v tajnosti. Narůstá to až do chvíle, kdy máme pocit, že jde o něco hanebného a nikdo se o tom nesmí dozvědět. Stejně jako narůstá toto ostudné tajemství, zvětšuje se i pocit osamění. A tak to pokračuje v nekonečném kruhu. Nejlepší pomocí pro pocity mé klientky je úsloví „Méně je někdy více". Dokáže si ale ještě vybudovat důvěrný, sdílný, upřímný a opravdový vztah jen s jedním nebo dvěma přáteli ve skutečném světě?

Setkávejte se s lidmi osobně jednou nebo víckrát týdně, buďte upřímní a sami sebou. Nechte svou zeditovanou, naleštěnou a digitálně přijatelnou verzi doma, pokud se chcete cítit opravdu propojeni, chápáni a přijati. Přesně po tom totiž většina z nás touží.

Jacqui Marsonová

Psycholožka a autorka knihy *Naučte se říkat ne*

Kdy nás přestalo bavit scházet se s kamarády, abychom jim řekli, co je nového? V dnešní době přátelé neustále vědí, co se nám přihodilo, protože to veřejně šíříme online a sdílíme okamžitě, jakmile se nám cokoli stane. Proč potřebujeme, aby se náš život odehrával na veřejném jevišti, kde nás sleduje virtuální voyeurské publikum, které si náhodně prohlíží úryvky našich životů?

Počátek puberty jsem prožila v době, kdy ještě neexistovaly mobily a internet a (pro narozené po roce 1990) život byl fajn. Všechno se odehrávalo přesně tak, jak mělo. Sice jsme neměli svět na dosah ruky, ale byli jsme součástí každodenního života. Nic neodvádělo naši pozornost, nesnažili jsme se dělat všechno, znát všechno a být vším možným najednou. Neměli jsme veřejný prostor, kde by se život odehrával. Soukromí stále existovalo a u lidí, kteří nebyli slavní, šlo o zcela přirozenou věc.

V dnešní době to vypadá, že namísto toho, abychom svůj soukromý život střežili, zveřejňujeme svoje nejosobnější zážitky v globálním digitálním světě. Náš pohled na svět se očividně mění. Vypadá to, že už nejsme schopni vidět a prožívat okamžik. Jen se na něco dívat a ocenit to už nestačí. Máme nutkavou potřebu zaznamenávat každý moment a okamžitě ho sdílet s těmi, kteří nás sledují. Na všechno, co zažíváme, a na všechny, které potkáme, se nyní díváme jako na něco, co vyžaduje náš komentář, můžeme to vyfotit a nahrát do kyberprostoru pro masovou spotřebu našich digitálních sledujících.

Podle neurovědce Lorena Franka z kalifornské univerzity je důvodem, proč se tak lehce můžeme stát závislými na neustálé digitální pozornosti, které se nám dostává, když nám někdo dá „lajk" na Facebooku nebo Instagramu, zmíní nás v Tweetu nebo dostaneme e-mail, to, že nám tato pozornost dodává jakési povzbuzení. „Je to malé postrčení, pozitivní zpětná vazba, že jste důležitý člověk." Tato potřeba digitálního ujištění se může rychle stát poměrně návykovou. Digitální pozornost, kterou získáváme, může posílit naše sebevědomí, ale také může mít negativní dopad na to, jak se cítíme, obzvlášť když se hranice mezi naší digitální oblíbeností a skutečnou oblíbeností rozostří.

Jak moc jsme společenští?

I když víme, že trávíme čím dál více času online a že to ovlivňuje naše offline vztahy, většina z nás nějakým způsobem používá sociální média a jsme digitálně připojeni na několika sítích. Všichni dobrovolně tvoříme součást obrovské globální online komunity. Každý z nás pro to má vlastní důvody, které se od ostatních budou jistě lišit.

Každá platforma sociálních médií nejprve pomocí designu vyvinula vlastní jedinečnou identitu, aby oslovila cílový trh. Ale jak ukazují statistiky, sociální média již nejsou jen doménou mladých nebo technicky založených lidí. Facebook nedávno zaznamenal výrazný posun v demografické struktuře. Narostl počet jeho uživatelů ve starším věku, což způsobuje, že mladší uživatelé z Facebooku odcházejí na novější platformy, jako je Instagram a Snapchat.

Většina z nás nějakým způsobem přichází do styku se sociálními médii, a jak se ukazuje, máme pro to své osobní důvody. Nicméně způsoby, jakými sociální média používáme, se různí. Někteří z nás rádi vytvářejí obsah,

7 důvodů, proč používáme sociální média

1 Potřebujeme společnost, a tak ji hledáme v online komunitách.

2 Můžeme chtít používat sociální sítě, abychom našli a znovunavázali vztahy s lidmi, se kterými jsme ztratili kontakt.

3 Můžeme bydlet v izolované lokalitě nebo se prostě jen cítit osamělí, a proto se obrátíme k sociálním médiím jako k alternativnímu zdroji interakce, který může posloužit k navazování nových přátelství online.

4 Mnozí z nás cítí, že se nemohou projevit, a často je těžké vyslovit svoje myšlenky a pocity někomu tváří v tvář. Sociální sítě nám dávají hlas, a to okamžitě. Máme fórum, kde můžeme sdílet jakékoli myšlenky s vědomím, že budeme slyšet.

5 Sociální média nám paradoxně dávají možnost kontrolovat, kolik toho o sobě sdělíme a komu. Díky nastavení soukromí se stáváme strážci svých vlastních zážitků i toho, kdy a s kým je budeme sdílet.

6 Všichni chceme cítit, že někam patříme. Stát se součástí online komunity, identifikovat se se skupinou a přidat se k podobným lidem nám do určité míry dává pocit, že jsme členy klubu, kde na nás záleží.

zatímco další upřednostňují roli pasivních účastníků a prosté brouzdání. obsahem jiných lidí a sem tam přidají komentář nebo fotku. Mnoho lidí rádo používá sociální média jako prostředek ke sdílení svých životů, zatímco další je používají k obchodování. Každý z nás má svůj vlastní a jedinečný způsob používání sociálních médií a naše chování je tu rozděleno do různých typů.

„Zajímej se o to, co si o tobě myslí ostatní lidé, a budeš navždy jejich vězněm."

Lao-C'

Na základě výsledků studie provedené společností Aimia, která se zaměřuje na výzkum trhu, se po analýze způsobů, jakými se v USA používají sociální sítě, objevilo šest různých typů uživatelů sociálních médií. Rozdělila jsem je do kategorií na následující straně.

Způsobují nám sociální média deprese?

Studie michiganské univerzity sledovala 82 uživatelů Facebooku v průběhu 14 dní a zjistila přímou souvislost mezi časem stráveným na Facebooku a negativním vlivem na sebeúctu. Studie prokázala, že pokud skupina trávila na Facebooku více času, narostly u ní depresivní pocity, zatímco pocity pohody se začaly vytrácet. Vedoucí studie Ethan Kross vysvětluje: „Na první pohled Facebook poskytuje neocenitelný zdroj naplnění potřeb tím, že lidem umožňuje, aby se mohli okamžitě připojit." Ale namísto toho, aby se lidé cítili lépe, výsledky ukazují, že ve skutečnosti může docházet k pravému opaku. Podle Krosse výsledky studie ukazují, že čím více času člověk stráví na Facebooku, tím horší je jeho konečná nálada. Tato zjištění byla dále podpořena studií Americké pediatrické akademie (AAP), která zjistila, že u dětí i dospívajících se může vyvinout tzv. facebooková deprese (Facebook depression), protože se cítí zavaleni všemi pozitivními aktualizacemi stavu a veselými fotkami, které zveřejňují jejich přátelé. Londýnská psychoterapeutka Jacqueline Palmerová, která se specializuje na individuální poradenství a psychoterapii a poskytuje pomoc i odborné vedení při vyrovnávání se s pocity izolace, shrnula tento syndrom a nazvala ho „compare and despair" (porovnat a zoufat si).

Čím více si začínáme uvědomovat negativní dopady závislosti na sociálních sítích, začínáme se jim postupně bránit. Dokonce už i mileniálové[1] začínají přehodnocovat svoje působení na sociálních sítích. Stále více účtů na Facebooku, Twitteru i Instagramu je buď dočasně zrušeno, nebo vymazáno.

Tento trend potvrzují i slavné osobnosti, například hvězda filmu *Divergence* Shailene Woodleyová nebo raperka Nicki Minaj, které obě zrušily svoje účty na sociálních sítích. Woodleyová v rozhovoru pro časopis

1 Skupina lidí, kterou charakterizuje datum narození od roku 1984 dále (v České republice zhruba až od roku 1990) – pozn. překl.

Jaký typ myslíte, že jste?

- **Motivátor**

Motivátoři jsou hnací silou většiny sociálních sítí. Vytváří obsah, jsou aktivně zapojeni do sociálních platforem a používají je jako fórum pro sebevyjádření. Soukromí na internetu je pro ně důležité, a proto velmi pečlivě dohlížejí na online diskuze. Ze všech šesti kategorií jsou nejvíce hrdí na dostupnost svých sociálních účtů. Často spolupracují s vybranými firmami a stávají se ochotnými ambasadory určitých značek.

- **Skrytý**

Skrytí uživatelé většinou nejsou moc vidět a na sociální sítě se přihlašují jen zřídkakdy, obvykle tak jednou za měsíc. Obecně to jsou většinou muži nad 65 let, kteří mají nedůvěru k sociálním sítím a pramalý zájem o veřejné sdílení každodenních aktivit a zájmů s kýmkoli, obzvlášť s lidmi, které neznají osobně.

- **Pasažér**

Pasažéři jsou obvykle pasivní uživatelé jedné sociální sítě. Jde například o lidi, kteří se mohou cítit pod tlakem, že zůstanou pozadu a budou vyloučeni ze společnosti, a tak se neochotně připojí na Facebook. Pasažéři používají sociální sítě, aby měli nějakou formu online vztahu, ale aktivně nepřispívají a nevedou debaty.

- **Divák**

Diváci přebíhají mezi několika sociálními sítěmi, jsou spíše pozorovateli než aktivními účastníky. Výjimečně přispívají nebo se zapojují a používají sociální média k tomu, aby byli dobře informovaní o online

životech ostatních ve svém okolí, ale sami se cítí nesví, když se mají podělit o informace nebo detaily z osobního života. Diváci, přestože jsou jen pasivními přihlížejícími, chtějí mít úplnou kontrolu nad svým online vystupováním.

- **Znalec**

Znalci jsou velmi iniciativními uživateli zpravidla jen jedné sociální sítě, vyskytují se převážně na Facebooku. Většinou to jsou ženy, které často sdílejí fotky, pravidelně aktualizují své stavy a přidávají komentáře. Jsou velmi aktivní online a mají velký vliv v rámci rodiny a blízkých přátel.

- **Člen**

Členové jsou přítomni na více sociálních sítích. Aktivně se na všech účastní a denně přispívají a zveřejňují novinky napříč různými platformami. Rádi sledují určité značky, zejména proto, aby získali speciální propagační nabídky. Přestože jsou aktivní na několika sociálních sítích, znají hodnotu a chápou důležitost osobních dat, která sdílejí. Mnoho jejich offline přátelství nejprve vzniklo online a na sítích mají velký vliv.

S jakým typem se nejvíce ztotožňujete? Většina z nás se pohybuje mezi několika osobnostními typy, které se mění jako my sami. Způsob, jakým používáme sociální média, není konstantní. Dá se přirovnat k cestě, která se mění a vyvíjí s ohledem na věk, zájmy a změny v našich osobních životech.

Marie Claire uvedla, že i když měla kolem 20 000 sledujících, přišel jí narcismus spojený s užíváním sociálních sítí, publikováním příspěvků a tweetováním o všem z jejího života nechutný. Všechny své fotky na Instagramu vymazala, protože už ji nebavilo žít neustále obklopená sama sebou.

„Pozornost je tou nejvzácnější a nejčistší podobou štědrosti.“

Simone Weilová

Dokonce už existuje i „národní den odpojení se" (National Day of Unplugging), který se každoročně koná 6. a 7. března po dobu 24 hodin od západu slunce do dalšího západu. Tato událost má svou vlastní webovou stránku, kam každý může nahrát svou fotku s nápisem „Odpojuji se, protože..." a doplnit svoje vlastní důvody, proč si na den dává pauzu od sociálních sítí. (http://nationaldayofunplugging.com)

Tento každoroční počin vznikl ve společnosti Reboot. Jde o rozšíření jejich manifestu „The Sabbath Manifesto", což se dá považovat za současnou obdobu biblické tradice, kdy si lidé vyhrazovali jeden den v týdnu, aby si odpočinuli, vypnuli, přemýšleli, objevovali přírodu a scházeli se se svými nejbližšími.

Toto odpojování dokonce převzala i sekce parfémů módní značky Giorgio Armani, aby získala finanční zdroje pro projekt UNICEFu, který se snaží zajistit pitnou vodu dětem v rozvojových zemích (UNICEF's Tap Project). Darují 25 centů americkému fondu UNICEF za každou minutu, kdy se uživatel mobilního telefonu obejde bez něj. Doufají, že pomocí online aplikace UNICEF Tap Project během čtyř týdnů získají značné množství peněz pro podporu vodních a sanitačních programů UNICEFu.

Naše odpojené životy

Vypadá to, že skrytá úzkost a osamělost, kterou cítíme a která pramení z toho, že nejsme propojeni na lidské úrovni, dosahuje obrovských rozměrů. Jako lidé ztrácíme prchavé okamžiky, které nám umožňuje setkávání se tváří v tvář.

Bavila jsem se o tom s Howardem Cooperem, terapeutem z Rapid Change. Vytváří individuální léčebné a na míru šité programy, které v sobě kombinují hypnoterapii, neurolingvistické programování a terapii myšlenkového pole (Thought Field Therapy). S jejich pomocí léčí řadu úzkostí způsobených digitální závislostí a strachem, že nám něco unikne. Jeho technika se zaměřuje na „restartování" našeho vztahu s digitálním připojením a nalezení nového způsobu zvládání našich online a offline vztahů. „Žijeme ve světě, který fandí nadměrnému používání techniky, a zkušeností z opravdového světa je čím dál méně." Jeho řešení se zaměřují na krátkodobé cíle, které postupně vedou k dlouhodobým změnám.

Cooper souhlasí s tím, že v digitálním připojení lze nalézt pocit bezpečí. Také ale