

SOCIÁLNÍ SÍŤ A VZTAHY NEBO SOCIÁLNÍ NETWORKING A VZTAHY

Dokonce již starověké Řecko upřednostňovalo osobní interakci tváří v tvář před pouhými slovy na papíře. Socrates tehdy varoval: „Každé slovo, je-li jednou napsáno, je přetřásáno jak těmi, kteří jej chápou, tak těmi, kteří o něj nejeví sebemenší zájem.“¹ 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 jednaprocentního 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 změnily způsob naší komunikace. Komunikace tváří v tvář nebo po telefonu již nejsou nejběžnějšími způsoby, jakými spolu hovoříme. Na jejich místo se dostávají novější formy komunikace, které nevyžadují, abychom spolu reálně hovořili, a to zejména mezi mladšími věkovými skupinami. Spolu s tím, jak se budeme díky technologickému pokroku posouvat dále do digitálního věku, bude tento trend i nadále pokračovat.²

Ofcom uvedl, že člověk dnes rozešle v průměru padesát textů týdně.³ Šokujících 96 procent mladých lidí ve věku šestnáct až dvacet čtyřicet komunikuje každý den se svými přáteli a rodinou pomocí rychlých zpráv – prostřednictvím e-mailu, textových zpráv nebo sociálních sítí. Zároveň došlo k odpovídajícímu úpadku popularity verbální komunikace po telefonu nebo osobní komunikace, kdy pouze 63 procent lidí hovoří denně se svými přáteli nebo rodinou osobně.⁴

Přestože digitální domorodci preferují komunikaci prostřednictvím textových (neorálních) zpráv nebo internetu, emocionální podpora, kterou tyto formy komunikace skýtají, se ukazuje jako značně slabá. Výzkumníci z University of Wisconsin-Madison si položili následující otázku: může útěchu zprostředkovat samotný obsah citově podpůrného rozhovoru mezi rodičem a teenagerem, nebo svou roli hraje také tón hlasu a fyzická přítomnost rodiče?⁵ V rámci experimentu dostala skupina teenagerů jistý stresující úkol, po kterém je měli jejich rodiče utěšovat po telefonu, osobně nebo prostřednictvím instant messagingu (internetová služba, umožňující svým uživatelům sledovat, kteří jejich přátelé jsou právě připojeni, a dle potřeby jim posílat zprávy, chatovat, přeposílat soubory mezi uživateli, apod., pozn. překl.), přičemž jedna skupina s rodiči nenavázala kontakt žádný. Následně byly ve slinách měřeny hladiny kortizolu (marker stresu) a oxytocinu (indikuje utváření citového vztahu a duševní pohody). Teenageři, kteří se svými rodiči hovořili po telefonu nebo osobně, vykazovali podobná množství oxytocinu a podobně nízkou hladinu kortizolu, což svědčí o snížení stresu. Naopak ti, kteří se svými rodiči komunikovali prostřednictvím instant messagingu, nevykazovali oxytocin žádný, a jejich hladina

kortizolu ve slinách byla stejně vysoká jako u těch, kteří se svými rodiči nekomunikovali vůbec. Přestože tedy mladší generace favorizuje neorální způsoby komunikace, zdá se, že pokud jde o poskytnutí emocionální podpory, zasílání zpráv je srovnatelné s úplnou absencí jakékoliv komunikace.

Do jaké míry není tento nárůst on-line komunikace pouhým symptomem, ale příčinou ovlivňující schopnost mladých lidí se socializovat a vcítit se do pocitů druhých během rozhovorů tváří v tvář, dosud nebylo empiricky stanoveno. Neochota navazovat lidský kontakt s jinými, zejména cizími lidmi může být produktem strachu z této nejzákladnější lidské vlohy, případně prostým nedostatkem praxe. Tak či onak, žádná z těchto možností nevěští pro společnost nic dobrého. Představte si, že byste nikdy příliš nepraktikovali komunikaci tváří v tvář, neboť jste od útlého věku byli s ostatními ve styku většinou prostřednictvím internetu. Místo řeči těla, tónu hlasu a fyzického kontaktu jsou dominantním prostředkem pro vyjádření slova. Řada lidí si dnes stěžuje, že si jejich slova při chatování prostřednictvím sociálních médií někdo špatně vyložil. Není divu. Jakkoliv můžeme o svých pocitech diskutovat, pouhá slova prostě nemohou nahradit upřímný výraz obličeje.

Ještě děsivější je však myšlenka, že skutečnou, neverbální komunikaci může zničit paralelní kyberprostor, ve kterém lidé nebudou mít dostatečně nacvičený a vyzkoušený dovednosti mezilidské interakce; a nebudou-li vyzkoušené, je nepravděpodobné, že v nich budou jakkoliv dobří. Je tedy možné, že řada mladých lidí, kteří byli odchováni bezpečnější možností komunikace na síti, nebude raději vůbec riskovat pohled do očí, objetí nebo možnost, že jim o oktávu přeskočí hlas. To by zase mohlo znamenat, že on-line vztahy se skutečně velmi liší od těch skutečných. Profesionální zprostředkovatelka sňatků Alison Greenová zjistila, že při jednání s digitálními domorodci naráží na specifický problém: zdá se, že mají problém komunikovat tváří v tvář a že přesunuli navazování romantických vztahů na síť, kde se páry raději navzájem poznávají nejprve na dálku a v bezpečí svých chytrých telefonů.⁶

Zásadní otázkou zůstává, zda je třeba tento trend uvítat či ne. Sherry Turkleová se domnívá, že Facebook nám dává „iluzi kamarádství bez požadavků přátelství.“⁷ V poměrně nedávné studii naopak Paul Howard-

-Jones dospěl k závěru, že celkově vzato může Internet „posílit sebevědomí a sociální propojenost.“⁸ K podobnému závěru dospěla i Moira Burkeová z Carnegie Mellon University, která po dobu dvou měsíců zkoumala přes tisíce anglicky mluvících dospělých uživatelů Facebooku z celého světa, kteří se do výzkumu přihlásili prostřednictvím inzerátu.⁹ Z výsledků vyplynulo, že díky přímé komunikaci Facebook usnadňuje sbližování a snižuje pocity osamělosti. Příznačné však je, že spolu s tím, jak uživatelé pasivně přijímali různé novinky, získávali pocit, že mají menší přístup k novým nápadům a myšlenkám, které ostatní vytvářejí. Nejzajímavější bylo, že osamělost uživatelé zažívali v přímém poměru k množství obsahu, který přijímali. Tato zjištění poukazují na možný zásadní rozdíl mezi aktivní podporou stávajících přátelství a pasivní spotřebou sociálních novinek druhých lidí. Zdá se, že příznivé závěry týkající se vztahů na sociálních sítích se vztahují *pouze na uživatele, kteří komunikují s již existujícími přáteli*. Ukazuje se tak, že používání internetu za účelem získání nových přátel má ve skutečnosti zcela odlišný výsledek. Dlouhodobá studie o vztahu mezi používáním počítače dospívajícími chlapci a dívkami a jejich přáteli a kvalitou přátelství odhaluje, že používání internetu za účelem získání nových přátel je nyní spojeno s nižší úrovní duševní pohody.¹⁰

Vědci, kteří zkoumali skupinu dětí předpubertálního a pubertálního věku, rovněž zjistili, že on-line komunikace pozitivně souvisí s mírou důvěrnosti v přátelství.¹¹ To jistě není žádné překvapení. Nicméně tento efekt se týkal pouze respondentů, kteří komunikovali on-line především s již existujícími přáteli, a ne těch, kteří komunikovali převážně s cizími lidmi. Právě sociálně úzkostliví respondenti vnímali internet jako cennější nástroj pro intimní sebeodhalení, přičemž tento způsob vnímání byl příčinou ještě intenzivnější on-line komunikace. Zdá se tedy, že sociální intimita v reálném světě a intimita na Facebooku nejsou ani zdaleka totéž – tento rozdíl potvrzuje i nedávné šetření.¹²

Tato zásadní disociace mezi počtem přátel z kyberprostoru a počtem přátel z reálného života je patrná i u starší generace. Studie tentokrát zkoumala vztah mezi používáním sociálních médií (instant messagingu a sociálních sítí), velikostí sítě a emocionální blízkostí u jedinců ve věku

osmnáct až šedesát tři let.¹³ Asi nebude překvapením, že čas strávený užíváním sociálních médií souvisel s větším počtem on-line „přátel“ ze sociálních sítí, *nesouvisel* však s větší sítí přátel z reálného světa, ani s pocitem větší citové blízkosti se členy sítě. V čem by tedy obecně mohl být onen zásadní rozdíl mezi on-line socializací a situacemi v reálném světě? Jeden z rozdílů by mohl souviset s rozvojem mezilidských komunikačních dovedností, a tudíž i s empatií.

Schopnost zajímat se o emocionální zkušenosti druhých a sdílet je, je něco, co jasně odlišuje lidi od většiny ostatních zvířat.¹⁴ Studie zjistily, že empatické chování projevují dokonce i miminka a batolata. Jeden průzkum mezi třicet čtyři hodin starými dětmi ukázal, že i velmi malé děti pláčou v reakci na pláč jiného novorozence a že je tento pláč reakcí na vokální charakter pláče toho druhého. Děti slyšící pláč jiného novorozence plakaly podstatně častěji než ty, které pláči vystavěny nebyly, nebo byly vystavěny pláči stejné intenzity, avšak pláči ze strany umělého modelu novorozence.¹⁵

Plně rozvinutá empatie však není nezbytně vlastností, s kterou bychom se už narodili. Bylo by těžké si představit, že by komplexní vlastnost typu empatie byla zcela produktem našich genů. Přestože práce Ariela Knafa a jeho týmu na Hebrejské univerzitě v Jeruzalémě dokazuje významnou roli genů – pro realizaci různorodých kognitivních rysů zdravého lidského mozku je vskutku naprosto zásadní celá řada genů – skutečná schopnost vcítit se do pocitů jiných dozrává až během třetího desetiletí našeho života.¹⁶ Je tedy dostatek času na to, aby okolní prostředí a zkušenosti ze vztahů sehráli významnou roli při vytváření naší schopnosti empatie.

Pojem „emoční inteligence“ se již stal součástí běžného jazyka coby „souhrn schopností, způsobilostí, dovedností, případně sebevnímané schopnosti identifikovat, hodnotit a zvládat emoce vlastní, emoce druhých a emoce skupinové.“¹⁷ Zda je nebo není emoční inteligence součástí obecnější inteligence nebo zda se od ní zcela liší, je zajímavá otázka – v tuto chvíli však není naší hlavní prioritou. Postačí konstatovat, že pokud se stejně jako samotná inteligence liší člověk od člověka, pak emoční inteligence nemůže být vlastností, která je ustanovena při narození. Jak je uvedeno v kapitole 4, průzkum mezi čtrnácti tisíci amerických vysoko-

školáků naznačuje, že se intenzita empatie může snižovat.¹⁸ Přestože tento, ani žádný jiný průzkum nemůže rozkrýt příčinnou souvislost mezi stoupající popularitou sociálních sítí a poklesem empatie, ona poněkud děsivá korelace nepochybně stojí za úvahu.

Zvláště zajímavý přístup zvolil Miller McPherson, který porovnával představy o přátelství v roce 1985 s představami v roce 2004. McPhersonův tým zjistil, že v roce 2004 měli respondenti méně lidí, se kterými si mohli skutečně promluvit, přičemž počet důvěrných přátel klesl asi o třetinu. Ještě více alarmující bylo, že se počet lidí, kteří neměli vůbec nikoho, s kým by mohli diskutovat o důležitých záležitostech, téměř ztrojnásobil.¹⁹ Přestože k úbytku došlo jak v rodině, tak ve skupinách přátel, k největším ztrátám důvěrných přátel došlo v rámci dané komunity a okolí. McPherson a jeho kolegové poukázali na možnost, že si respondenti mohli danou otázku vyložit jako otázku týkající se striktně komunikace tváří v tvář, a pokud ano, pak by příčinou tohoto zjevného poklesu mohl být posun od verbální komunikace ke komunikaci na síti.

Není těžké pochopit, proč se tyto dvě tendence – klesající schopnost empatie a větší navazování on-line vztahů – vzájemně ovlivňují. Jak zdůraznil psycholog Larry Rosen, raníte-li něčí city, ale neuvidíte jeho reakci, nebudete mít dostatek signálů k tomu, abyste pochopili, co jste udělali, a omluvili se, nebo přijali nějaké jiné kompenzační opatření.²⁰ Zvýšení pocitu izolace může souviset s lehkostí a rychlostí, s jakou lze zveřejnit osobní údaje, což může lidi vést k tomu, že bezmyšlenkovitě posílají potenciálně škodlivé informace ven do světa. A je-li pravda, že empatie staví na zkušenostech z mezilidské komunikace tváří v tvář a že člověk umí pouze to, co může procvičovat, pak by pokles v komunikaci tváří v tvář naší schopnost vcítit se do pocitů jiných nutně snížil. Empatická spojení v reálném světě by mohla být dobrou analogií pro vytváření sítí mezi jednotlivými neurony, které se vyskytují v mozku (připomeňme slavná slova kanadského neuropsychologa Donalda Hebba o neuronech: „cells that fire together wire together“ (teze, která tvrdí, že jestliže jsou dva neurony aktivní ve stejnou dobu a současně jsou spojeny synapsemi, pak síla spojení synapsemi bude posilována. pozn. překl.). Nicméně pokud nemáte nikoho, o kom víte, že mu na vás záleží, budete možná

o to více v pokušení být lhostejní k ostatním nebo vám to nebude vadit. Jaký dopad by mohla mít tato lhostejnost na náš vlastní pohled na to, co je důležité a vhodné sdílet?

Kromě snížení schopnosti empatie by nadměrné užívání internetu mohlo obecně vést ke snížení schopnosti účinně komunikovat, neboť takové nadužívání prokazatelně souvisí s nedostatkem emoční inteligence, včetně nesprávné interpretace výrazů obličeje.²¹ Možná nepřekvapí, že lidé, kteří tráví nadměrné množství času na internetu, ve čtení výrazů tváře příliš neexcelují. Jedna konkrétní studie využila pro porovnávání raných fází čtení mimických informací u mladých lidí nadměrně využívajících internet systém vizuální detekce a analýzy jejich EEG.²² Vědci zkoumaným osobám předkládali obrázky tváří a předmětů, přičemž zjistili, že mozkové vlny vyvolané prohlížením tváří byly obecně větší a dosáhly vrcholu dříve než podobné reakce vyvolané předměty. To znamená, že tváře měly pro průměrného pozorovatele větší význam než předměty. Intenzivní uživatelé internetu však měli obecně menší odezvu mozkových vln než uživatelé normální, ať se již dívali na tváře nebo na stoly. Tento výsledek naznačuje, že pro intenzivní uživatele internetu neměly tváře větší význam než každodenní neživé předměty. Přestože se stále neví, zda by se tyto poruchy mohly týkat i hlubších procesů rozpoznávání tváře, jako je paměť na obličeje a identifikace obličeje, tato pozorování naznačují, že intenzivní uživatelé internetu mají deficit v rané fázi zpracování rozpoznávání tváře, což je vada, která je zase spojena s celou řadou poruch, včetně psychopatie a autismu.

Jen ve Velké Británii trpí určitou formu autismu více než půl milionu lidí – asi 1 procento populace. Poruchy autistického spektra se vyznačují tzv. triádou postižení, která zahrnuje: (1) potíže v sociální komunikaci, a to jak verbální, tak neverbální, které způsobují, že pacienti mají často problémy „číst“ ostatní lidi; (2) potíže v rozpoznání nebo pochopení emocí a pocitů druhých i ve vyjádření svých vlastních; a (3), potíže se sociální představivostí, konkrétně v porozumění a předpovídání chování jiných lidí, chápání abstraktních myšlenek a představování si situací nad rámec bezprostřední každodenní rutiny. Tradičně je porucha autistického spektra diagnostikována během prvních dvou let života. Proto někteří

odborníci tvrdí, že autismus s užíváním sociálních sítí spojovat nelze, neboť na takové stránky velmi malé děti nechodí. Přesto psychoanalytik Maxson McDowell poukázal na to, že by se u jedinců, kteří obsedantně používají sociální sítě, mohly dodatečně vyvinout autismu *podobné* znaky, jako například vyhýbání se očnímu kontaktu. U kojenců iniciuje brzký oční kontakt schopnost chápat subjektivní zkušenosti druhých, která je tak důležitá pro sociální komunikaci a interakci, tedy schopnost, která je v autismu narušena.²³ Neschopnost kojence sledovat tvář své matky je vskutku často spojena s budoucí diagnózou autismu.

Na druhou stranu tři akademici z Cornell University, Michael Waldman, Sean Nicholson a Nodir Adilov, zkoumali možnou souvislost mezi použitím technologií a pozdějším vývojem autismu. Posuzovali celou řadu aktivit spojených s monitorem či obrazovkou, včetně sledování televize, sledování videa a DVD, sledování filmů v kině a na počítači. Souvislost s autismem zjistili v případě sledování TV v raném dětství. Může-li být jedním z faktorů televize, asi by nás stěží překvapilo, kdyby se ukázalo, že dopad má také svět internetu.²⁴

Přistoupíme-li na rozšíření pojmu „autismu podobný znak“, zjištění Cornellské univerzity by mohla naznačovat, že bychom v některých případech neměli vyloučit faktory prostředí. Počet diagnóz autismu se v posledních dvou desetiletích rychle zvyšuje, přičemž toto zvýšení nelze přičítat pouze genetickým příčinám. Jedna studie, jejímiž autorkami byly Irva Hertz-Picciottová a Lora Delwicheová z University of California v Davisu, ukázala, že významný nárůst případů autismu není možné objasnit ani po zohlednění změn diagnostických kritérií a rozšíření autistického spektra.²⁵ Neměli bychom hned zavrhnout možnost, že v okolním prostředí existují určité spouštěcí mechanismy, jako například brzké a dlouhodobé vystavení vlivu obrazovky, kdy se vám nikdo nedívá do očí. Z hlediska evoluce jsou lidé v podstatě povinni přizpůsobit se svému prostředí, a v případě, že dané prostředí příležitost procvičovat si interpersonální dovednosti nezbytné pro empatii neposkytuje, jedním z důsledků by mohl být vývoj autismu podobných potíží s empatií.

Není bez zajímavosti, že David Amodio z New York University a Chris Frith z University College London dokázali, že jedním z příznaků autismu

je snižená aktivita prefrontální mozkové kůry.²⁶ Připomeňme si z kapitoly 8, jak zásadní je tato oblast mozku pro to, aby mozek fungoval jako jeden soudržný systém. Je-li tato klíčová oblast nedostatečně aktivní, mohlo by to mít zásadní vliv na celostní mozkové operace a vést ke vzniku myšlení popsaného výše, v němž smyslové přebíjí kognitivní a nic „znamená“ cokoliv: je to prostě to, co to je. Smích, zamračený pohled, začervenání se či úsměv by mohly „znamenat“ mnohem méně: měly by pouze *zjevný* význam.

Ať již technologie obrazovky zvyšují možnost vzniku autismu podobného chování či nikoliv, je známo, že se autisté obecně nejlépe cítí v kyberprostoru. Catrin Finkenauerová a její tým na University of Amsterdam zkoumali v rámci dlouhodobé studie souvislost mezi autistickými rysy a používáním internetu a dospěli k závěru, že lidé se sklonem k autistickým vlastnostem, zejména pak ženy, byli náchylnější ke kompulzivnímu užívání Internetu.²⁷ Tyto důkazy naznačují určitou souvislost mezi přitažlivostí k internetu a oslabenou empatií, která byla patrná i v případě studie mezi intenzivními uživateli internetu, kteří neviděli příliš velký rozdíl mezi tvářemi a předměty.

Na druhou stranu, náklonnost autistů k obrazovce již byla využita v rámci terapie. Za pozornost stojí příklad z Velké Británie, kde funguje projekt ECHOES, který školákům s autismem pomáhá experimentovat s obtížnými sociálními scénáři. ECHOES je:

prostředí pro učení za podpory technologií, ve kterém děti s poruchou autistického spektra ve věku 5 až 7 let a jejich vrstevníci bez vývojových poruch mohou prostřednictvím interakce a spolupráce s virtuálními postavami (agenty) a digitálními objekty zkoumat a zlepšovat sociální a komunikační dovednosti. ECHOES poskytuje vývojově vhodné cíle a metody intervence, které jsou pro jednotlivé děti smysluplné, a klade důraz na komunikativní dovednosti, jako například na sdílenou pozornost.²⁸

Proč by měla někoho, kdo má problémy s empatií, tolik přitahovat obrazovka? Nejzřejmější odpověď je, že v takovém světě není nutné chápat,

co se děje v myslích druhých – co vidíte, to dostanete. Vzhledem k absenci všech cenných neverbálních signálů na síti, které jsme již zmínili, máme možná sklony k autismu všichni, jsme-li na síti.

Abychom to shrnuli: existuje souvislost mezi atypickými reakcemi mozkových vln v případech zhoršené schopnosti rozpoznání obličeje, což je typický znak autismu a také intenzivních uživatelů internetu; souvislost mezi poruchami autistického spektra a sníženou aktivitou prefrontální mozkové kůry, která svědčí o jaksi doslovnějším náhledu na svět; souvislost mezi ranými zážitky s obrazovkou a pozdějším vývojem autismu; a souvislost mezi autismem a přitažlivostí vizuálních zobrazovacích technologií. Přestože není možné u těchto různých souvislostí určit příčinu a následek, ba ani vyvodit určité definitivní závěry, zdá se, že existují určité paralely mezi intenzivním používáním internetu a autismu podobným chováním, které si zaslouží další zkoumání. Tento směr myšlení nás nutně přivádí k otázce, co máme na mysli, mluvíme-li o přátelském vztahu. Jistě, aby člověk mohl být druhé osobě pravým, skutečným přítelem, musí mít pro danou osobu skutečné porozumění, tedy vědět, jak bude tato osoba reagovat v různých kontextech. Velký rozdíl mezi vztahy on-line a off-line spočívá v tom, že v případě vztahů na síti ukazujeme pouze to, co ukázat chceme, často jen vytváříme seznam toho, co se nám líbí či nelíbí. Nikdo nevidí, jak se ve skutečnosti vypořádáváme s problémy nebo jak trpíme ve stresových situacích, které mají skutečné a trvalé následky. Oproti tomu nelze před skutečným přítelem v situaci tváří v tvář stejně úspěšně skrývat, co člověk skutečně cítí, zvláště pokud je daný přítel mistr ve využívání všech trojrozměrných vodítek a senzorických signálů potřebných pro skutečnou empatii.

Nedostatek příležitostí na síti k procvičování sociálních dovedností by mohl vést k úpadku hlubokých a smysluplných vztahů. Důležitým aspektem je, že výsledkem upřednostňování komunikace on-line před komunikací tváří v tvář by mohla být větší nedůvěra k lidem. Koneckonců důvěra vyrůstá z empatie, která se zase nejlépe formuje prostřednictvím komunikace tváří v tvář a řeči těla.

Šance, že člověk ztratí důvěrnější vztahy s ostatními, je větší bezesporu tehdy, nahradí-li čas věnovaný skutečné mezilidské interakci časem