

DANIEL SIEBERG

DIGITÁLNÍ DIETA

Čtyři kroky
k překonání závislosti
na moderních technologiích
a znovunalezení
rovnováhy v životě.



DIGITÁLNÍ DIETA

DIGITÁLNÍ DIETA

*Čtyři kroky k překonání závislosti
na moderních technologiích
a znovunalezení rovnováhy v životě*

DANIEL SIEBERG

Digitální dieta

Daniel Sieberg

Z anglického originálu *The Digital Diet* přeložila Kristýna Kučerová

Odpovědný redaktor Robert Kubánek

Návrh obálky Ondřej Klouček

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Elektronické vydání první

Copyright © 2011 Daniel Sieberg

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

ISBN 978-80-7370-368-4

*Mým milovaným Shanon i Kylie a všem,
kteří mi pomáhají rozmotávat dráty.*

„Pro seznam všech oblastí, v nichž moderní technologie nezvyšují kvalitu života, stiskněte, prosím, trojku.“

ALICE KAHN,

AUTORKA KNIHY **MULTIPLE SARCASM**

OBSAH

KROK 1: PŘEMÝŠLÍME JINAK

- 1 Jste to, co píšete 13
- 2 Mé binární orgie 25
- 3 Váha, kterou nevidíte 37

KROK 2: RESTART

- 4 Detoxikace (nebojte se) 49
- 5 Index virtuální hmotnosti 65
- 6 Zkoumáme škody 93

KROK 3: PŘIPOJUJEME SE

- 7 Obratnost mozku i těla 2.0 117
- 8 Prospěšné stahování 133
- 9 Tentokrát je to osobní 151

KROK 4: REVITALIZUJEME

- 10 Bio-plán 167
- 11 Trvale udržitelný přísun 183

Deset pravidel digitální diety pro život 205

Epilog: Svědectví 209

S vděčností 213

PŘEMÝŠLÍME
JINAK

JSTE TO, CO PÍŠETE

„Každá dostatečně rozvinutá technologie je prakticky nerozeznatelná od magie.“

ARTHUR C. CLARKE,
AUTOR 2001: VESMÍRNÁ ODYSEA

Seberte sílu, žijeme totiž v propojeném světě. Za pouhých 29,95 dolarů (balné a poštovné v ceně) se můžete stát hrdým majitelem náramkového nosiče pro mobilní telefony. Ptáte se, co je náramkový nosič pro mobilní telefony? Nejlépe bych ho popsal asi takto: představte si, že si na zadní stranu telefonu přilepíte polovinu dřívka od nanuka a spodní část necháte volnou. Jako kdybyste si chtěli z mobilu vyrobit zmrzlinu na špejli. Pak si vezmete telefon do ruky, jako byste chtěli volat, a růžovou lepicí páskou si připevníte vyčnívající část špejle k zápěstí. Možná budete potřebovat kousek suchého zipu, ale to je asi tak všechno. Díky tomuto modernímu vynálezu nemusíte mobil odkládat, ať se hnete kamkoli, a ulevíte prstům, protože už ho nemusíte držet u ucha.

Připadá vám to jako článek ze sci-fi časopisu? Ujišťuji vás, že se jedná o skutečný výrobek, sám jsem ho viděl v nabídce katalogu SkyMall. Je na prodej. A lidé ho kupují.

Příznějme si to: náramkový nosič pro mobilní telefony jasně dokládá, jak obrovské problémy máme se závislostí na moderních technologiích. K produktům a službám jsme natolik připoutaní, že potřebuje berličky, abychom vůbec dokázali káru táhnout dál. Jsme odpojený a dezorientovaní. Nejvyšší čas na restart.

PŘIPOJIT, ODHLÁSIT

Než se postavíte na podomácku vyrobený řečnický stupínek (třeba ze starých herních konzolí nebo videokazet) a zahrozíte pěští ve vzduchu, uvědomte si, prosím, že nemám v úmyslu bourat americký sen o spontánní spotřebě. Miluju techniku a vždycky ji milovat budu. Počínaje memy na internetu a konče videohrami. Digitální svět již přes deset let sleduji krom jiné pro ABC News, CBS News a CNN a hluboko v srdci se s hrdostí pokládám za počítačového maniaka. Ale uvědomil jsem si, že v uplynulém desetiletí jsme se přesunuli od kultury, která techniku používá, ke kultuře, která se jí dala zcela pohltit. Její objem nás začíná válcovat a sílicí povodeň důmyslných přístrojů a internetových stránek se spojuje v sílu, která zamořuje náš život.

Tato síla neudeřila jako jaderný výbuch, spíš se plíží jako pomalá invaze mravenčí kolonie. V kostarické džungli jsem jednou v noci pozoroval, jak ožívá obrovské hejno milionového mravenčího vojska. Neslyšíte

přítom žádné zvuky, nevnímáte agresí, ba dokonce ani náznak nepřátelství. Oni jen jdou a jdou a pozřou vše, co jim stojí v cestě. *Zabíjí* nás moderní technologie jako vojsko mravenců? Ne; s několika výjimkami, jako jsou nepozornost při řízení auta či mozek vysávající videa na YouTube. Ale mohou systematicky, tiše a nepozorovaně ničit oblasti našich životů, jež jsou nám drahé.

Je čas hlouběji prozkoumat své chování, na chvíli se stáhnout a pak přetavit závislost na moderních technologiích tak, aby pracovala pro nás, nikoli proti nám. Jiné cesty není, neboť rychlost, s níž nám technika proniká do života, bude nadále stoupat. Z tohoto předpokladu musíme vycházet. Podívejme se na to třeba takhle: jíst musíme, ale můžeme si vybírat nejlepší potraviny a pravidelně cvičit. Totéž platí pro techniku. Digitální dieta vám pomůže proměnit se ve vysoce výkonné komunikátory s ideálním pohonem.

Tato kniha obsahuje plán, jak omezit používání digitálních přístrojů, sociálních sítí i videoher, a nabízí šanci stát se zdravějšími, šťastnějšími a celistvějšími bytostmi 21. století. Pro dosažení tohoto cíle budeme hledat lepší způsoby, jak s technikou zacházet, a zkoumat možnosti, jak omezit každodenní používání přístrojů, k nimž patří i chytré telefony. Začneme si lépe uvědomovat, jak moderní technologie ovlivňují náš (skutečný) život a lidi v našem okolí.

Digitální dieta vás povede krok za krokem – pomůže vám lépe se propojit se světem kolem sebe a lidmi, jež milujete. Jde o to být přítomen v daném okamžiku – v okamžiku, na němž záleží, a mít k dispozici nástroje, které

vám umožní setrvat v tomto nastavení po celý život. Dozvíte se, jak předávkování technickými přístroji a službami škodí zdraví: fyzicky, duševně i emocionálně. Abyste mohli s těmito důsledky bojovat, představím vám mechanismy a aplikace, které dovedou pozvednout kvalitu života. Důležité je, abyste přijali to, co funguje, a zbavili se toho, co nefunguje. Představte si počítač jako skutečnou SÍLU. Stačí si uvědomit, čím moderní technologie prospívají vám i vašim rodinám, a získat nástroje, díky nimž si budete chytře vybírat a řídit oblast digitálních vstupů.

Věřte mi, na změnu kurzu není nikdy pozdě. A pokud víte, že tento problém se netýká jen vás, digitální dietu můžete velmi snadno rozšířit na děti, partnera či partnerku a další členy rodiny. Čím víc, tím líp.

Nastanou dny, kdy se vám digitální dieta rozpadne pod rukama? Samozřejmě. Stává se to mně a stane se to i vám. Jsou dny, kdy prostě nechci se svými slabostmi bojovat. A jsou dny, kdy ze mě digitální technika vykřeše to nejlepší. Nejsme kyborgové (zatím). Jeden večer můžeme sníst pytel chipsů s příchutí smetany a cibule a další den si dát k obědu kuřecí salát s piniovými oříšky. Totéž platí i pro digitální dietu. I když uklouznete, vždy se k ní můžete vrátit. Účinky jsou kumulativní. Je to maratón, nikoli sprint.

VZPOMÍNKA NA BUDOUCNOST

Možná že tuto knihu o tříbení high-tech vkusu čtete na elektronickém zařízení, jako je Kindle, Nook, Sony eReader nebo iPad. Dozvěděli jste se o ní na sociální

síti, na blogu nebo v e-mailu. A tak se ptáte, zda titul o tom, jak omezit využívání moderních technologií „s pomocí“ nových médií, není sám o sobě rozporuplný. Podle mě není. Nezapomínejte, že digitální dieta nabádá k umírněnosti, nikoli k eliminaci. Technika by vás měla osvobozovat, nikoli zaplavit. Cílem této knihy je oslovit co nejvyšší počet lidí a podělit se s nimi o poznatky, které jsem nashromáždil a rozvinul. Návodů v ní obsažených se budou přirozeně pohybovat po internetu, protože vy budete sdílet své zkušenosti, pomáhat ostatním a navrhopvat další tipy a náměty. Kniha o tom, jak spoutat moderní technologie, je tudíž může i využít a šířit jejich prostřednictvím informace (jinými slovy, pokud ji čtete na Kindle nebo Nook, je to naprosto v pořádku). Použijeme-li počítačovou terminologii, tato publikace není zamýšlena jako „uzavřená smyčka“. Tím, že ji píšu, spouštím řetězovou reakci, ovšem samotné sdělení je třeba časem tvarovat, formovat a doladovat s pomocí široké veřejnosti, internetovou obec z toho nevyjímaje. Stejně jako my je to vlastně polotovar.

Proč jste si tuto knihu vybrali? Zaujala vás obálka? Název? Byla ve slevě? Anebo kvůli neodbytnému pocitu, že ve světě moderních technologií ztrácíte půdu pod nohama? Myslím, že to byl ten pravý důvod. Nejste v tom sami. Vlastně je vás většina. Nejspíš si děláte starosti, jak závislost na technice škodí vašim dětem, sourozencům nebo přátelům. Možná si nejste docela jisti, zda do této kategorie patříte. Podívejme se na to:

- Cítíte někdy nutkání vytáhnout chytrý telefon, když během rozhovoru někdo něco poznamená?
- Uvědomili jste si někdy, že jste psali SMS zprávu, když vám potomek vykládal zážitky ze školy, a později jste si nedokázali vybavit žádné podrobnosti z jeho vyprávění?
- Měli jste někdy pocit, že se určité události snad ani nestaly, dokud je nezveřejníte na Facebooku nebo na Twitteru?
- Ptáte se někdy sami sebe, zda jste se dokázali lépe soustředit, než moderní vymoženosti vnikly do vašeho světa?
- Rozbuší se vám srdce, když vám na BlackBerry zabliká červené světýlko?
- Přerušíte při zazvonění či zavibrování mobilního telefonu veškerou činnost?
- Už se nerozhlížíte nalevo a napravo; díváte se jen nahoru a dolů, protože píšete na chytrém telefonu a zároveň se snažíte kráčet po chodníku?
- Vídáte často temeno hlavy svého dítěte (partnera či partnerky) jako siluetu v odlesku videohry?

- Cítíte úzkost, pokud jste nějakou dobu offline?
- Víte, že byste neměli při řízení auta psát textové zprávy, a přesto to děláte?
- Stává se vám, že jsou všichni členové rodiny v jedné místnosti, ale nehovoří spolu, protože každý sedí u jiného elektronického zařízení?

Pokud jste (ač neradi) kladně odpověděli na některou z výše uvedených otázek, patříte k milionům lidí, které ovládají moderní technologie. Ale nebojte se, existuje způsob, jak přesunout pozornost a najít lepší způsob soužití s technikou – náš čtyřbodový program. Je čas přestat s technikou válčit a uzavřít *mír*. Já nechci, abyste začali nenávidět svůj telefon, e-mail nebo internetové služby. Zapojte je do své práce a naučte se je zkrotit, získat nad nimi převahu. Musejí vám začít sloužit.

Pravidelně se zamýšlíme nad tím, co jíme a pijeme, ale velmi zřídka se zabýváme otázkou, jak na nás působí nepřetržité ponoření do světa techniky. Uvažujte. Přístroje a internetové stránky nemají nálepky s nutričními hodnotami. Nikdo nereguluje množství, které vstřebáváte, ani efektivitu, s níž tak činíte. Tato kniha by se měla stát průvodcem moderních technologií ve vašem životě. Díky ní byte měli techniku zvládat tak, aby vám přinášela prospěch. Ano, lze ji okleštit a zůstat přitom ve spojení. Žádný trenážér k tomu nepotřebujete.

V oblasti spotřebitelské elektroniky jsme již dosáhli zlomového bodu a naše mysl i tělo dobře vědí, že kráčíme moc rychle a zašli jsme příliš daleko. Vzpomeňme si na rok 1996, kdy byly mobilní telefony a internet nádherně výjimečnou, neznámou záležitostí. S dětinskou radostí jsme si programovali hlasové schránky a naivně klikali na internetové reklamy. Na cestě k propojenosti se však cosi přihodilo. Nikdo neřekl „dost“. Nikdo dokonce neřekl ani „zpomalte“. A průměrný spotřebitel byl naráz polapen – rozvoj technologií nabíral na tempu jako po webu šířené video s rozesmátými dětmi a my dostali strach, že zůstaneme pozadu

Přesuňme se do roku 2011. Kolik z vás stále ještě vlastní několik let staré mobilní telefony, na které sedá prach? Kabely nabíječek zamořily moderní domácnosti. Je jich tolik, že ani nejsme schopni je všechny najednou zapojit do zásuvky, nemluvě už o zmatku, který nastává ve chvíli, kdy je potřeba je roztřídit. Složitě vymýšlíme nová hesla, když platnost starých vyprší. Na den, kdy bychom se zcela vyhnuli „www“ si už ani nepamatujeme. Rád bych velebil naše moudrá a uvážená rozhodnutí při nákupu moderní techniky, jejího začlenění do života a efektivního využívání. Opravdu bych rád, jenže nemohu. Ne tak docela. Neberte si to osobně – já jsem na tom stejně. Všichni slepě pobíháme mezi regály s důmyslnými věcičkami a ani se nezastavíme, abychom popadli dech. Jako bezradní zamilovaní, kteří zapomínají na všechno kolem sebe, se oddáváme své touze po digitálních hračkách.

Jak rychle se to přihodilo? V roce 2000 mělo přístup k internetu asi 48 procent lidí na světě. V roce 2010 to už bylo 79 procent. Ve Spojených státech v roce 2000 využívalo vysokorychlostní připojení kolem 3 procent domácností. O deset let později to bylo již 63 procent. Od roku 2006 do roku 2010 se počet osob v USA, které vlastnily notebook, zvýšil ze 30 na 52 procent. Dnes má mobilní telefon přes 85 procent dospělých a 96 procent mladých lidí ve věku od osmnácti do devětadvaceti let. Za pochodu po netu surfuje více lidí než u stolního počítače. Pokud si myslíte, že se tyto trendy týkají pouze mladých, vězte, že podíl osob nad padesát let používajících sociálně sítě v USA vyskočil z 22 procent v dubnu 2009 na 42 procent v květnu 2010. Jak je zřejmé, s technikou jsme jistým způsobem uzavřeli manželství. Nechci vás strašit, že je na spadnutí rozvod – jen je třeba (jakkoli zpětně) uzavřít předmanželskou smlouvu.

S MÍROU

Každý člověk má jiný digitální metabolismus. Radikální odpojení od sítě se podobá hladovění: rychle zhubnete a za chvíli znovu přiberete. V oblasti moderních technologií proto nemám rád výrazy jako „půst“, „hladovění“ a „offline“. Cílem naší diety je dosáhnout rovnováhy. Začít techniku zdravě konzumovat. Ano, bude řeč i o „detoxikačním“ období, ale to je krátké a má vás přimět k tomu, abyste si lépe uvědomovali souvislosti.

Myšlenka omezení a zeštíhlení techniky v životě může někomu připadat jako přetvářka, když o ní hovoří reportér zabývající se oblastí moderních technologií, jehož úkolem je pomáhat lidem držet krok s nejnovějšími a nejskvělejšími vynálezy, jenomže právě v tom je zakopaný pes. Až příliš často jsem nedočkavě sahal po každém novém přístroji či trendu jen proto, že byly k dispozici. Mnozí z nás patří do stejné kategorie. Nemyslím si, že existuje dokonalá digitální dieta, ale uvědomil jsem si, že musíme spotřebu regulovat. Tady ubrat, jinde přidat. Člověk nemusí být vědec, aby pochopil, že příliš velké množství určitého jídla může škodit. Tak proč neaplikovat stejný způsob myšlení na binární kalorie? Tato kniha by ráda rozvíjela lepší povědomí, vrhala světlo na chování a motivaci a hledala nejlepší osvědčené postoje k naší zamilované technice.

TECHNICKÝ FAKT

New York Times uvádí, že průměrný uživatel počítače navštíví čtyřicet internetových stránek za den a během hodiny až šestatřicetkrát přepne program.

Technika jen tak nezmizí. To se týká každého z nás. Digitální dieta je příručka a já zde působím jako vaše technická podpora (hlásím se do služby). Sami můžete vyvozovat závěry, sami se můžete rozhodnout, že některá cvičení přeskočíte, anebo si knihu nejprve celou

přečtete a teprve potom vyzkoušíte plán v ní obsažený. Nemusíte ho stihnout za 28 dní. Časové rozpětí tu plní spíše funkci cestičky z drobečků – budete-li se řídit jednotlivými pokyny a plnit cvičení, zhruba za čtyři týdny se ocitnete na mnohem příjemnějším místě. Stejně jako u redukční diety však platí, že z ní dostanete jen to, co do ní vložíte. Digitální dieta je ve své podstatě o zdravém rozumu a slušném chování. Udělejte dojem sami na sebe i na své okolí. Staňte se pánem, nikoli otrokem. Připravte se na restart a dejte se do toho.

MÉ BINÁRNÍ ORGIE

„Všichni tvrdí, že ‚díky moderním technologiím jsme dnes mnohem více propojeni než dřív‘, já si ale myslím, že jsme si ještě nikdy nebyli tak vzdálení.“

DREW BARRYMORE

Čtvrtého července 2009 jsme s manželkou vyrazili do městečka Boisson v jižní Francii, abychom tam strávili dvanáct poklidných dní daleko od rušného New Yorku. Vybrali jsme si toto odlehlé místo, protože se choulí ve zvlněných a slunečnicemi rozkvetlých kopcích Provence (na dvorku u Van Gogha) a protože přátelé rodičů mé ženy tam mají venkovskou chalupu, kterou nám zadarmo půjčili. Malebnost Boissonu se slovy téměř nedá popsat. Dokud nenavštívíte Provence, jen stěží si představíte, že taková města existují – náměstí s okouzujícím kostelem, hned vedle pekárna a pár obchůdků se sýrem a bagetami, úzké, křivolaké uličky vedoucí k maličkým starým domům s kamennými obloukovými vchody a dřevěnými okenicemi, jež vám připadají jeden hezčí než druhý. Boisson se měl stát

dokonalým místem, kde se oba dva odpojíme od moderního světa a pokusíme se vzájemně spojit „postaru“.

Jako korespondent CBS News pro oblast vědy a techniky jsem byl neustále v poklusu; vždycky jsem pracoval na další reportáži pro národní televizi a hnal se za dalším úkolem. Podívám-li se zpátky, uvědomuji si, že jsem fungoval jako setrvačnick a doma se téměř nevyskytoval. Do značné míry jsem se spoléhal na to, že jsme s manželkou ve spojení prostřednictvím techniky. Občasná e-emeska nebo e-mail. Nikdy jsme netrávili hodiny na telefonu a dlouhým hovorům o ničem jsme se vyhýbali. Ale po osmi společných letech se stal z nedostatku smysluplnější komunikace problém. Byli jsme roztěkaní a nespokojení. A ve chvílích, které jsme netrávili spolu, nám technika ke sblížení příliš nepomohla.

Naše cesta do Boissonu se tudíž měla stát jakousi terapií, oázou mimo říši nul a jedniček, obdobím, kdy s manželkou opět rozdmýcháme lásku a romantiku. Nedopadlo to tak. Hned vedle Boissonu stálo tábořiště, které svým hostům nabízelo bezplatnou zabezpečenou Wi-Fi síť s dosahem až k bazénu. Dva dny po příjezdu jsem tam lámanou francouzštinou vysvětloval, že v kempu bydlíme a potřebujeme heslo k Wi-Fi. *Oui, s'il vous plait?* Zabralo to. Na celý zbytek dovolené. Poměrně často jsem se s notebookem nebo iPhonem vykrádal k bazénu, abych se mohl připojit na internet. Cítil jsem povinnost sledovat služební e-maily. Práce ve zpravodajství znamená, že člověka pohání neustálá potřeba držet krok s tím, co se v oblasti techniky děje, a v tomto

oboru se informace rodí velmi rychle. Když jsem byl online, nebyl jsem sám – manželka se pohybovala nedaleko, cítila se zanedbávaná a volala na mě, ať za ní jdu do vody, vyhrožovala, že mi notebook i telefon utopí. Dny ubíhaly a její zklamání rostlo přímou úměrou k tomu, jak se prodlužoval čas, který jsem trávil na internetu. Dala mi jasně najevo, jak to vnímá: upřednostnil jsem techniku, ne ji. A to není zrovna dobrá příprava na romantickou chvílku ve dvou.

Ke konci dovolené jsem si během dalšího utajeného připojení na internet přečetl e-mail od producenta CBS News. Ptal se mě, zda bych měl zájem zaplavat si na Bahamách se žraloky v pořadu *Early Show*, věnovaném ochraně přírody. „URČITĚ ANO!“ odepsal jsem, jak nejrychleji jsem svedl. Bylo to vzrušující, tím spíš, že jsem navštěvoval kurz potápění s dýchacím přístrojem v bazénu, včetně souvisejících přednášek, ale ještě jsem si nezkusil ponor v přírodě. Jinými slovy, dostal jsem šanci dokončit si potápěčský výcvik, navíc s tygřími, citronovými a karibskými žraloky v rolích podvodních roztleskávaček. Moje opalující se žena naopak zasténala a vydechla: „Proboha.“ Nedokázal jsem rozeznat, zda ji víc štve, že hodlám riskovat život u žraloků, anebo že odpovídám na další pracovní e-mail.

Za dva dny dovolená skončila. Brzy nad ránem jsme absolvovali pětihodinovou cestu autem z Boissou do Nice, odkud nám letělo letadlo do New Yorku. Po přistání jsem spěchal domů, zabalil si tašku (nezapomněl na ploutve, neopréni ani masku), zamířil

na letiště Newark, odletěl do Fort Lauderdale a po několika hodinách pokračoval do Nassau. Po dvaatřiceti hodinách jsem vyměnil bagetové městečko za bahamskou pláž. Celou tu dobu jsem fungoval ve starém režimu à la technický guru: plné kapsy přístrojů, v uchu Bluetooth. Rozesílal jsem e-maily přátelům a příbuzným (skoro jako poslední pomazání) a studoval chování žraloků (především počet smrtících útoků na člověka). Po menších potížích s pasovou kontrolou v Nassau jsem se konečně ocitl na malém motorovém člunu plujícím k místu, jemuž se říká Tygří pláž, asi třicet kilometrů od pobřeží West End na ostrově Grand Bahama. V jedné ruce jsem svíral BlackBerry a jako šílenec psal zprávy, postoval na facebookovou stránku a druhou rukou vyrovnával nárazy vln. Vzdálili jsme se od břehu a já jen v zoufalé hrůze sledoval – ne žraloky obklopující člun, ale čárky na mobilu: ze čtyř se staly dvě a pak se objevilo obávané „žádný signál“. Byl jsem odříznutý od světa. Moře mě odpojilo, což nedokázal ani venkovský Boisson.

Necelou hodinu poté, co jsme nastoupili na dvanáctimetrovou loď, členové posádky zakřičeli: „Tygří! Tygří!“ Naklonil jsem se přes zábradlí na boku. Ano, mělkou tropickou vodou prosvítaly charakteristické pruhy tygřího žraloka. A nebyl sám, doprovázel ho asi tucet žraloků citronových, kteří jsou o něco menší a nejsou tak agresivní. (Všichni mají ovšem zuby jako nože, takže moc nezáleží na tom, který je který.) Bylo načase se vzchopit, obléct, bez klece skočit do vody

a prohlédnout si mořské dravce zblízka. Mým „parťákem“ byl zkušený potápěč Stuart Cove, který mi poskytl pár cenných rad: a) nemávej rukama kolem sebe, nebo si tě spletou s obědem, b) drž se u mě a c) DÝCHEJ. (Zadržet dech je to nejhorší, co můžete jako amatérský potápěč udělat, snadno si tak přivodíte vážné poškození plic nebo ještě něco horšího.) To se snadno řekne, ale mnohem hůř udělá, jste-li obklopeni nejvýkonnějšími predátory světa.

Pakliže vám připadá, že tygří žralok plovoucí jen pár metrů od vás během prvního ponoru v přírodě je na hony vzdálený od tématu „jak se odpojit od moderních technologií“, ukážu vám, že tu existuje přímá souvislost. Pod hladinou jsem se musel soustředit na dech, vidění a pohyb. Základní pravidla přežití. V dnešním internetovém světě jen vzácně zažíváme okamžiky, kdy nesmíme dovolit, aby se nám myšlenky zatoulaly, kdy nemůžeme s nikým komunikovat nebo zvednout telefon. Už dávno jsem nevnímal tak obrovskou izolaci (a zároveň soustředění). Můj život byl předtím kontinuální smyčkou – hledáním zpětné vazby, dat a interakce.

Tygří žralok se prodral přes bariéru věčného pípání a já nikdy nezapomenu, jak jsem se díval do jeho nemrkajících očí. Učili mě, že žralok dokáže díky pulsaci ve vodě vycítit bušící srdce. Musíš zůstat klidný, opakovali mi. Jasně. Já bych si v té chvíli nejraději vygoogloval, zda v případě útoku pomůže, když ho praštím přímo do rypece. Hrůzostrašný dravec na mě zíral a já na zlomek

vteřiny skutečně pocítil nutkání vytáhnout pod vodou BlackBerry. (Co to se mnou sakra bylo?) A pak ta myšlenka zmizela. Rozplynul jsem se v kvalitě, kterou jsem dokázal ocenit teprve při prvním ponoru: v tichu. Jen pár bublinek, co tu a tam unikly. Tlukot srdce. Dech. Zurčící voda. Znovu dech. Nezapomeň dýchat. Skoro mě paralyzoval úžas z velkolepých společníků, a zatímco jsem na mořském dně hledal rovnováhu, začal jsem si uvědomovat spojení *se sebou*. Proces čistého myšlení. Holé přežití. Tváří k rypci žraloka. Obecně se ví, že žraloci mají jedny z nejostřejších zubů v živočišné říši, ale tenhle je nemusel použít, aby přecvakl mé elektrické dráty. Během pěti prvních ponorů, které jsme se žraloky podnikli, má sebedůvěra vzrůstala. Dosáhl jsem dokonalého soustředění, které mi možná pomohlo přežít a nepřijít přitom o ruku či nohu.

Když jsem se vrátil na loď, stále jsme byli mimo signál, a tak jsem zůstal sám se svými myšlenkami, přemítal jsem o dobrodružství a žasl nad otázkou: „Vážně jsem to udělal?“ Ten žralok – dokonale vyvinutý, velkolepý tygří žralok – mě povolal k činu. Abych se mohl soustředit na spojení *se sebou*, musel jsem zůstat zticha a mimo dosah digitálního světa. Když to udělám, budu cítit větší sílu a kontrolu stejně jako při ponorech. Pak se mi zachtělo zavolat ženě a svěřit se jí, jak jsem se od fiaska ve Francii změnil k lepšímu. Podělit se o své zjevení.

Navzdory tomuto odhalení mi trvalo téměř půl roku, než jsem začal skutečně něco dělat. Zázitek se žraloky byl šokující, ale nebyl osobní.

ŠŤASTNÉ PRÁZDNÉ DNY

V zimě 2009 mi to konečně došlo – jsem absolutně otržený od toho, na čem záleží: od lidí, které znám a miluji. Tečka. Po setkání se žraloky, které mi změnilo život, jsem totiž po návratu do běžného života nedokázal zachovat směr. V příštích několika měsících jsem se opět ponořil do práce a techniky, a zmeškal tak svatbu svého otce, těhotenství dobré kamarádky a nadcházející rozvod nevlastního bratra. Pokud jde o vztahy, moje mírná sociální fobie a snadný přístup k sociálním sítím vyústily v to, že jsem naházel své dobré přátele a příbuzné do jednoho koše s náhodnými známými a „fanoušky“ a začal se všemi jednat stejným způsobem. Shromáždil jsem si je pěkně na facebookové stránce (bylo jich 1664) a zploštil tak pojem přátelství a rozředil jeho pravý význam. Doma jsem byl neustále duchem nepřítomný a manželka se buď trápila, nebo vztekala. Založení rodiny to samozřejmě příliš nepomohlo.

Opakovaně jsem se snažil vybavit si pocit, který jsem zažil se žraloky, jenomže to nestačilo. Navenek jsem byl chlapík, co je v kontaktu se všemi, ale uvnitř jsem věděl, že jsem ztratil spojení s lidmi, na kterých mi záleží. A že jsem ztratil spojení se *sebou*. Už se to nedalo snášet. Technika se pro mě stávala toxickou látkou a hlavním jedem byly sociální sítě. Potřeboval jsem pryč.

Jak jsem se do tohoto stavu dostal? Začátkem roku 2007 bych sám sebe prohlásil za náruživého uživatele Facebooku, pravidelného uživatele Twitteru

s pouhými 866 „sledujícími“ a občasného uživatele MySpace. Na těchto stránkách jsem trávil dvanáct až patnáct hodin týdně: četl nové statusy a tvořil vlastní obraz internetového Adónise. Dohromady to dělá přes 725 hodin ročně, tedy téměř třicet dní. TRICET CELÝCH DNÍ. A co jsem z toho surfování měl? Podle všeho mnohem méně, než jsem si myslel. O dovolené v roce 2009 jsem se po mnoha měsících opět setkal tváří v tvář s přáteli a rodinou v Kanadě. Jakmile jsme si začali sdělovat zážitky ze života prostřednictvím mluveného slova, nikoli klávesnice, uvědomil jsem si, jak málo toho o nich vím.

Velkou ironií je, že mnozí z nich měli facebookové profily, někteří dokonce četli mé tweety a já jejich. *Myslel jsem si, že jsme ve spojení.* Jenomže e-mail – současnou dobu rukou psaných dopisů – jsem poslal jen zřídka. Pakliže jsem toužil někomu oznámit, k čemu se chystám, nebo si postesknout, že se nám do životů vkradla rutina, uchyloval jsem se k aktualizaci stavu, tweetům, přinejlepším hromadným e-mailům. S hrůzou jsem pochopil, že dokážu skvěle „vysílat“, zato přišerně „komunikovat“. V prostoru Twitterverse se 140 znaky mi unikaly intimní detaily jejich životů. Cožpak to nejsou důležité věci? Jsou a určitě mají větší význam než zeměpisná poloha, název restaurace anebo v mém případě časy, kdy se objevuji ve zpravodajských pořadech. Hodně jsem mluvil, a málo poslouchal.

Pohltilo mě to. I mé ego. Byla to úžasná doba. Dovolil jsem, aby pasivní přijímání cizích lidí nahradilo

smysluplnou komunikaci s těmi, které znám a na nichž mi záleží. Více mě zajímaly příspěvky na zdích a „šťouchnutí“. Stal se ze mě „přítel voyeur“. Na Facebooku jsem si prohlížel fotografie, četl, co lidé dělají, a občas žárlil. Mučil jsem sám sebe a snažil se konkurovat vytvářením svého „vnějšího“ já. A to všechno proto, že sociální sítě jsou jako městečko Pleasantville. Usměvavé tváře, báječné zážitky a šťastní, šťastní, šťastní – vždy a všude. Jistě, občas se objeví status, který připustí „dnes se cítím mizerně“, ale celkově tento svět připomíná „digi-utopii“. Kdo by v ní nechtěl žít? Sociální sítě se pro mě staly zmatečnou směsí osobní a profesionální sféry. Nevěděl jsem, kdo jsem. Takže krátce po Novém roce 2010 jsem se na to vykašlal. Deaktivoval jsem své profily. A na rozloučenou jsem řekl: „Tady nejde o tebe, Facebooku, jde o mě.“

Odezva na můj odchod byla rychlá a vášnivá – počínaje „Zničíš si kariéru“, přes „Proč zrovna ty, sci-tech týpek z CBS?“ až po „Dej tomu týden.“ Někteří mě podporovali. Jiní se nejspíš smáli. Pár jich usoudilo, že procházím tvůrčí krizí. Zdaleka nejpodivnější mi ovšem připadalo, kolik lidí zareagovalo, jako kdybych... no vážně, umíral. „Budeš nám scházet!“ „Co si bez tebe počneme?“ „Nechod pryč!“ Jejich bouřlivé protesty mě trochu rozesmutily, ale pak mi došlo, že přece nikam nejdu. Jediné, co onoho dne zemřelo, byla hromádka nul a jedniček. Pořád jsem se objevoval na televizní obrazovce, psal na internetu a mluvil v rozhlase. Akorát už nebudu o každém svém kroku zpravovat 1644 přátel, z nichž většinu vůbec neznám.

TECHNICKÝ FAKT

V srpnu 2010 comScore zveřejnil následující údaje: uživatelé internetu tráví víc času na Facebooku než na Googlu. Na Facebooku strávili 41,1 milionu minut, tj. 9,9 % celkového času na internetu. Na Googlu oproti tomu pobýli 39,9 milionů minut, tj. 9,6 %. Do těchto údajů jsou započteny veškeré služby Googlu včetně YouTube a Gmail.

Na sociálních sítích neodhalujete, že jste se pohádali s manželkou, v práci trpíte úzkostí anebo jste vystresovaní kvůli penězům. Tyto webové stránky vás však dovedou uchlácholit a přesvědčit, že jste jednou či dvěma větami naplnili skutečné přátelství a sebe-reflexi. Myslíme si, že známe ostatní lidi a oni nás. Já si potřeboval zaplavat se žraloky a prožít manželskou krizi, abych si uvědomil, že spoléhám-li se v komunikaci na techniku, nejsem tím synem, bratrem, přítelem ani manželem, za něhož jsem se pokládal.

Můj rozchod se sociálními sítěmi mě dovedl k výzkumu a snaze o lepší pochopení přístupu k moderním technologiím. Nazval jsem jej *digitální dietou*. Víím, jak tato digitální dieta může pomoci ostatním, protože jsem ji sám prožil. A přežil. Doplaval jsem na druhý břeh jako silnější a lepší bytost. Stále jsem zapálený fanoušek a uživatel techniky, ale mnohem lépe nakládám s časem a jsem lepším přítelem – online i offline.