

Fotografie, závislost a deprese

Jan Maděra

20. května 2019

Dnes ráno jsem měl před sebou cestu z Prahy domů. Jelikož se blíží konec semestru a cesta trvá přibližně hodinu a půl, tak je to výborná příležitost k zopakování si probrané látky a k přípravě na zkouškové. Co bych to byl za studenta, kdybych takovéto příležitosti využil. Místo toho jsem si raději pustil velmi zajímavý podcast (slovo podcast v tomto případě znamená rozhovor, či debata dvou lidí na určité téma) s názvem v překladu přibližně Závislost, deprese a smysluplný život¹ (viz odkaz na konci eseje. Pokud umíte anglicky, velmi doporučuji si tento rozhovor stáhnout na dlouhé cesty), ve kterém spolu diskutují neurovědec a filosof Sam Harris zabývající se všemožnými otázkami lidského bytí a spisovatel a novinář Johann Hari, který napsal několik knih o závislostech.

Rozhovor hned od začátku řešil, proč v posledních několika dekádách, kdy máme možnost se spojit s kýmkoliv na planetě za několik sekund, nebo můžeme sledovat život kohokoliv na světě skrze sdílené fotografie a videa z jejich životů na sociálních sítích, stoupá počet nešťastných lidí, lidí s depresí a počet sebevražd. Debata mě přivedla na několik myšlenek ohledně sociálních sítí na sdílení fotografií, nad kterými bych se chtěl v této úvaze pozastavit. Nejprve však uvádím, že jelikož mám nejvíce zkušeností s aplikací Instagram, co se sdílení fotografií týče, a jelikož je to podle obchodu Google Play aplikace s více než miliardou stažení (takže je velká pravděpodobnost, že se s touto aplikací již čtenář někdy setkal), tak se budu zaměřovat právě na tuto sociální síť.

V dnešní době jsou podle mého názoru sociální sítě na sdílení fotografií pro fotografického nadšence jako já, který si focením pouze krátí své volné chvíle, nedílnou součástí jejich života. Je to místo, kde fotografové mohou najít inspiraci pro své budoucí projekty, kde mohou trávit spoustu volného času, a také místo, kde se mohou pochlubit svými výtvary. Takto popsaná sociální síť může vypadat jako ráj pro fotografy. Avšak má to i svou stinnou stránku. Čím dál častěji se setkávám s názory, že je to pro mnoho lidí spíše peklo, ve kterém si Satan v Photoshopu přidělal křídla a Hádés, Šiva a další bohové

z podsvětí ze všech částí světa mu s radostí pomáhají udělat z ráje peklo. Někteří lidé prohlížením fotografií z bezchybných životů instagramových celebrit někdy mohou trávit celé dny. Mnoho lidí se životům celebrit snaží přiblížit a začnou přidávat ty nejkrásnější a esteticky nejpřitažlivější fotografie ze svých životů, čímž ukazují svému okolí bezchybnou část svého života a na oplátku dostanou pod své příspěvky srdíčka (obdoba tlačítka LIKE z Facebooku). Počet srdíček od ostatních uživatelů pak slouží jako zpětná vazba a jako ukazatel sociálního statusu ve společnosti. Toto prostředí, kde se často srovnáváme s ostatními, nás aktivní fotografy nutí stále vylepšovat naše dovednosti, co se kompozice, úhlu pohledu, hledání fotogenických lokalit a také postprocessingu fotografií týče. U pasivních konzumentů obsahu Instagramu může být naopak každodenní prohlížení Instagramu a srovnávání jejich života s falešným životem fotografů často velmi zdrcující a může mít velmi negativní dopad na jejich psychiku. Instagramu toto chování navzdory možným devastujícím následkům pro uživatele nevádí, ale naopak ho podporuje a snaží se u nás vypěstovat závislost, jelikož čím více času strávíme na těchto platformách, tím více reklamních bannerů stihneme shlédnout a tím více tyto společnosti vydělají. Systém udržující uživatele připoutané k obrazovkám, který technologičtí giganti jako Facebook (pod který spadá i Instagram) a Google mají, vytváří obří týmy programátorů a psychologů, kteří zpracovávají nepředstavitelné množství dat, které jim poskytuje každý uživatel jejich platform. Jaké slabiny v naší psychice tedy tyto společnosti využívají?

Má představa je takováto: Ještě předtím, než se náš druh vůbec vyvinul v člověka rozumného, jsme již přišli na to, že je dobré se sdružovat do skupin po více lidech a tvořit větší společenství, které je efektivnější v uspokojování psychických i fyzických potřeb, jako je potřeba bezpečí, obstarávání jídla, a hlavně potřeba reprodukce. Jelikož jsme zjistili, že je pro nás společenství výhodné, vyvinuli se u člověka také potřeby sounáležitosti, přijetí a uznání. Pokud však jedinec opustil svůj kmen, kvůli čemuž nedokázal uspokojit své základní potřeby, tak se u něj spustil ochranný mechanismus před smrtí v podobě pocitu samoty a deprese, který ho při správném fungování donutil najít si kmen a socializovat se. V reálném životě se musíme tedy o získání přátel a uznání snažit, jinak se u nás spustí ochranný mechanismus deprese a pocitu samoty. Proto nám sociální sítě a další internetové stránky nabízejí lehčí (ale falešnou) alternativu k ukojení našich potřeb, která u nás způsobuje závislost, jelikož je tento způsob uspokojení lehčí než reálný život. Hledáte přátele? Najdete je na Facebooku. Chcete si zvýšit status ve společnosti a také chcete, aby vás lidé uznávali? Ukažte ostatním na Instagramu, jak perfektní život žijete a sdílejte své statusy na Twitteru. Potřebujete uspokojit potřebu reprodukce? ... Sociální sítě dokáží uspokojit naše potřeby a

my snižujeme, nebo úplně ztrácíme potřebu seberealizace a socializace mimo internet navzdory správně fungujícím ochranným mechanismům v podobě deprese a osamělosti. Kvůli stále prohlubujícímu se pocitu osamělosti proto používáme stále více a více sociální sítě, které nám dávají falešné uspokojení a tím pádem se cítíme stále hůře. . .

Na všem špatném se dá najít i něco dobrého. Tyto systémy na budování závislosti v uživateli mají k dokonalosti ještě stále daleko, takže potřebují velké množství programátorů schopných pracovat s velkým množstvím dat a se schopností tvořit chytré rozhodovací algoritmy. Já a mnoho dalších studentů informatiky, matematiky a psychologie se proto příliš nemusíme bát o své budoucí zaměstnání. Uživatelům sociálních sítí to ale vůbec nepomůže a lidstvo je tím pádem odkázáno k životu v stále horších depresích se stavy úzkosti a s prohlubujícími se závislostmi. Alespoň budou mít psychologové a psychiatři co na práci.

¹Podcast:

<https://samharris.org/podcasts/142-addiction-depression-meaningful-life/>