

Sociálne siete

*Ako algoritmy
škodja nám
aj nášmu svetu
a ako to zmeniť*

musia byť
zničené



Samo

Marec

premedia

Sociálne siete

*Ako algoritmy škodia
nám aj nášmu svetu
a ako to zmeniť*

musia byť zničené

Samo Marec:
Sociálne média musia byť zničené
Prvé vydanie
Copyright © Samo Marec, 2026
Slovenské vydanie © Vydavateľstvo Premedia, 2026
Všetky práva vyhradené
ISBN 978-80-8242-479-2

PodĎakovanie a poznámka k zdrojom

Nad napísaním takejto knihy som rozmýšľal už dlhšie. Potom, niekedy začiatkom roku 2025, som zhodou okolností dostal ponuku na preklad dvoch kníh, ktoré sa téme z rôznych uhlov a rôznym spôsobom venujú – románu *Wellness* od Nathana Hilla a populárno-náučnej publikácie *Neviditeľní vládcovia: Ľudia, ktorí menia klamstvá na skutočnosť* od Renée DiResta. Tento text by som pravdepodobne napísal aj bez toho, ale poslúžili ako motivácia.

Svoju knihu som od začiatku úmyselne písal ako manifest alebo, ak chcete, pamflet. Kníh, ktoré vám všetko podrobne vysvetlia a pridajú aj relevantné výskumy a štúdie, je množstvo a svet sa bez ďalšej nepochybne zabíde. Môže však potrebovať knihu, ktorá všetky tie fakty, výskumy a štúdie vydestiluje do stručnej a údernej podoby. Práve takú som sa snažil napísať.

Všetky tvrdenia, ktoré v tejto knihe prezentujem, teda pochádzajú buď z osobných rozhovorov, alebo majú oporu vo výskumoch, štúdiách a odbornej alebo populárno-náučnej literatúre. Ak vás zaujímajú bližšie informácie – a to by teda rozhodne mali –, veľmi odporúčam niektorú z kníh, ktoré mi pri vyjasňovaní mojich vlastných myšlienok pomohli.

Pri téme opätovného hľadania rovnováhy ma oslovila predovšetkým kniha Johanna Hariho *Stolen Focus: Why You Can't Pay*

Attention (v slovenčine vyšla pod názvom *Ukradnutá pozornosť: Prečo sa nedokážeme sústrediť a ako to napraviť*). Rovnako odporúčam aj knihu od slovenského autora Adama Bystričana *Ako si zachrániť mozog*, v ktorej som našiel množstvo užitočných rád.

Vývoj sociálnych sietí od počiatku až do ich dnešnej podoby je veľmi dobre opísaný v knihách *Burn Book: A Tech Love Story* od novinárky Kary Swisher a informácie priamo z prvej ruky nájdete v *Careless People: A Cautionary Tale of Power, Greed, and Lost Idealism* (v češtine vyšla pod názvom *Bezohlední lidé: Jak jsem pracovala ve Facebooku*) od Sarah Wynn-Williams.

Psychologické aspekty a dosah sociálnych sietí popísal napríklad Tobias Rose-Stockwell v *Outrage Machine: How Tech Amplifies Discontent, Disrupts Democracy – And What We Can Do About It*. Otázke ľudského správania a rozhodovania sa venuje Todd Rose v knihe *Collective Illusions: Conformity, Complicity, and the Science of Why We Make Bad Decisions*. Mladú generáciu skúma napríklad Jonathan Haidt v *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (v slovenčine vyšla pod názvom *Úzkostná generácia: Ako zásadná zmena detstva spôsobuje duševné choroby*).

Dosah sociálnych sietí na jednotlivcov aj spoločnosť je opísaný napríklad v knihe *The Hype Machine: How Social Media Disrupts Our Elections, Our Economy, and Our Health—and How We Must Adapt* od Sinana Arala. Celá problematika sociálnych sietí je dôkladne a rozsiahlo spracovaná aj v už spomínanej knihe *Neviditeľní vládcovia* od Renée DiResta, ktorú som zároveň aj prekladal do slovenčiny.

Ak vás zaujíma fenomén post-truth, opisuje ho Lee McIntyre v knihe s prekvapujúcim názvom *Post-Truth*. Otázkou, čo teraz, sa okrem iných zaoberajú Simon Johnson a Daron Acemoglu v knihe *Power and Progress: Our Thousand-Year Struggle Over Technology and Prosperity* (v češtine vyšla pod názvom *Moc a pokrok: Tisíciletý boj o technológiu a prosperitu*).

Ak máte radšej beletriu, veľmi odporúčam knihu *Wellness* od Nathana Smitha. Tento román sa téme sociálnych sietí a vzťahov čiastočne tiež venuje a mal som tú česť preložiť ho do slovenčiny. Veľmi zaujímavá bola aj kniha *Doppelgänger: A Trip Into the Mirror World* (v češtine vyšla pod názvom *Dvojnice: Cesta do Světa za zrcadlem*) od Naomi Klein, ktorá je napísaná na základe osobnej skúsenosti.

Všetky tieto knihy sú múdre a podrobné a ja som z nich (okrem iných) pri písaní vychádzal. Ak vás teda zaujíma niektorý

z konkrétnych aspektov tejto problematiky, práve v nich nájdete viac informácií.

Počas prípravy na písanie tejto knihy som sa rozprával s mnohými ľuďmi pracujúcimi v oblastiach, ktoré sú pri tejto téme dôležité. Práve vďaka nim som dokázal niektoré veci pochopiť lepšie alebo hlbšie a na niektoré som aj úplne zmenil názor. Často práve títo ľudia moje vlastné myšlienky dokázali naformulovať spôsobom, ku ktorému by som musel prejsť dlhú cestu. Niektorí z nich sa s ohľadom na citlivú povahu informácií rozhodli ostať v anonymite.

Cennými informáciami a postrehmi ku konečnej podobe tejto knihy prispeli Robert Barca, Mária Bieliková, Fedor Blaščák, Juraj Brenišin, Konštantín Čikovský, Jakub Goda, Mikuláš Hanes, Michal Horský, Jozef Lenč, Dalibor Roháč, Eduard Starkbauer, Vladimír Šucha a Michal Trnka. Veľkou inšpiráciou pre mňa bol rozhovor s Adamom Bystričanom. Za pohľad psychológa a ponor do ľudskej duše ďakujem Martinovi Milerovi. Názov knihy pochádza od Sergeja Michaliča a použil som ho s jeho súhlasom. No a síce v poslednom, ale v skutočnosti v prvom rade ďakujem Eve Kasagrandovej, ktorá mi je múdrou, chápvavou a skvelou manželkou.

Úvod:

Vedeli

ste to,

tak prečo

ste nič

neurobili?

„Mám zlú predtuchu o Amerike v časoch mojich detí či vnúčat, keď bude ekonomika Spojených štátov postavená na službách a informáciách, keď sa takmer všetky kľúčové výrobné odvetvia presunú do iných krajín, keď sa ohromné technologické nástroje ocitnú v rukách úzkej skupiny ľudí a nikto, kto by zastupoval verejný záujem, nebude vôbec schopný pochopiť problémy, keď ľudia stratia schopnosť určovať si priority alebo na základe vedomostí spochybňovať autority, keď s vešteckými guľami v rukách a nervózne poškuľujúc po horoskopoch, so slabnúcimi kritickými schopnosťami, zbavení schopnosti rozlišovať medzi tým, čo v nás vyvoláva dobrý pocit, a tým, čo je pravda, takmer bez povšimnutia sklzneme späť k poverám a do temnoty.“

Tieto slová napísal americký astronóm a popularizátor vedy Carl Sagan vo svojej knihe *Svet v tieni démonov* v roku 1995. Odvtedy uplynulo viac ako tridsať rokov. Jeho predtucha bola správna: pravdou dnes naozaj je to, čo sa nám páči, naozaj sa odvraciamе od poznania a naozaj sa nedokážeme dohodnúť na tom, ktoré problémy sú dôležité. Vlastne ani na tom, čo je realita. Na pocit, že svet sklzáva do temnoty, dnes existuje pomerne veľa pomerne dobrých dôvodov. Určite nie všetko, ale mnohé z toho majú na svedomí sociálne siete.

Sociálne siete takmer dve desaťročia definujú našu realitu. Ovplyvňujú, koho poznáme, čo vidíme, čo si myslíme, o čom rozmýšľame, čo nás trápi, čo považujeme za hrozbu aj za realitu. A hoci ich stále vnímame ako sociálne siete, v skutočnosti sú dnes už médiami. Po toľkých rokoch máme dnes už dostatok informácií o tom, čo, ako a prečo nám robia a čo z toho vyplýva.

Sociálne siete pritom v žiadnom prípade nie sú škodlivé zo svojej podstaty. To naozaj ani náhodou – algoritmus predsa nemá žiadne vlastné úmysly a technológia sama od seba nevyznáva žiadne hodnoty. Je neutrálna. Ak sociálne siete vyzerajú tak, ako vyzerajú, môžu za to dlhodobé konkrétne rozhodnutia konkrétnych ľudí. A robia ich s konkrétnym cieľom. Tými ľuďmi sú majitelia sociálnych sietí a tým cieľom je zisk bez ohľadu na osobné, spoločenské alebo politické následky.

Samozrejme, sociálne siete majú aj množstvo pozitív: môžu posilňovať spojenia, byť zdrojom uznania alebo sebavyjadrenia. Zvedavý človek sa na nich môže kadečo dozvedieť a naučiť alebo hocičo objaviť. Dokonca dokážu viesť aj k reálnej spoločenskej alebo politickej zmene k lepšiemu.

Rovnako sú však jasné aj negatíva na osobnej aj spoločenskej úrovni; patrí medzi ne napríklad genocída. A aj keby nás to, čo

sa deje nejakým ľuďom niekde v Ázii, až tak nezaujímalo – nie je to pekné, ale pochopiť sa to dá –, vidíme to aj u nás. A na sebe. Ako jednotlivci sa máme horšie a máme aj horší názor na ľudí okolo seba, z ktorých sa tiež stali akísi horší ľudia. Žijeme v horšej spoločnosti a v horšom svete a k moci sa dostávajú horší politici presadzujúci horšie riešenia. Celá budúcnosť je akási horšia.

Predstavte si, že by sa v dnešnom svete zrazu ocitol človek z 90. rokov minulého storočia. Slovné spojenia *čítať telefón* a *platiť hodinkami* by sa mu pravdepodobne zdali úplne nezmyselné, ale to je v poriadku; volá sa to pokrok. Zároveň by však bol v šoku z toho, aké množstvo a akých informácií prijímame, čo v nás vyvolávajú a ako v ich dôsledku konáme. Množstvo času predsa trávime tým, že navonok nič nerobíme, len hľadáme do telefónov. Zároveň však prežívame množstvo extrémnych emócií. Nehybne sedíme, ale v našom vnútri to vri.

Mnohí ľudia sa dnes majú výrazne horšie a platí to naprieč všetkými spoločenskými skupinami aj vekovými kategóriami.

Dnes máme k dispozícii nekonečné množstvo informácií, ale nie sú to kvalitné informácie. Máme množstvo času, ale nemáme ho pod kontrolou. Žijeme vo svete, ale trávime v ňom čoraz menej času. Všetko máme na dosah, ale

namiesto do hĺbky ideme do šírky. Nedokážeme sa sústrediť, venovať sa sebe ani svojim blízkym.

Koľkokrát sa vám stalo, že ste sa na telefóne alebo počítači niečomu venovali, ale vašu pozornosť upútalo niečo iné a o päť minút ste si nevedeli spomenúť, čo ste to vlastne pôvodne hľadali? Koľkokrát sa vám stalo, že ste sa do niečoho chceli ponoriť, ale zistili ste, že to nedokážete, lebo máte nutkanie siahnuť po telefóne? A koľkokrát ste namiesto svojim blízkym venovali pozornosť práve tomu telefónu?

Naša pozornosť sa stala lukratívnou komoditou, odovzdali sme ju do rúk konkrétnych jednotlivcov, ktorí – logicky – robia všetko preto, aby si ju udržali. Dostávame všetko, všade, naraz a neustále, nič sa nikdy nekončí. Pre spoločenskú diskusiu sú typické prudké výbuchy hnevu, po ktorých však nikdy nenasleduje upokojenie. Hnev si len nájde iný cieľ a rozhorí sa znova. Hrozby vyplývajúce z takéhoto fungovania sme si najprv neuvedomovali, ale dnes ich už vidíme všade naokolo. Cítíme ich na sebe, vnímame ich v spoločnosti, sledujeme ich v politike.

Čas a pozornosť je to najcennejšie, čo máme, ale postupne ich odovzdávame do rúk automatizovaných algoritmov. Čo za to dostávame? V lepšom prípade nekonečnú záľahu pätnásťsekundových videí a nekonečný prílev

pasívnej stimulácie. V tom horšom menej šťastný život, rozbitú spoločnosť a svet, v ktorom nikto z nás neplánoval žiť.

„Skutočný problém ľudstva spočíva v tom, že máme emócie z paleolitu, inštitúcie zo stredoveku a technológiu, ktorá z nás robí bohov. Je to nesmierne nebezpečné a celkovo sa dnes blížime do krízového bodu,“ skonštatoval ešte v roku 2009 americký biológ Edward O. Wilson. Na jeho varovanie sme zareagovali tak, že sme zavreli oči a razantne šliapli na plyn. Dnes sa zdá, že plynový pedál je už na podlahe aj bez nášho pričinenia. Rútime sa v ústrety stene. Vieme to. Tú blížiacu sa stenu očarene sledujeme.

Začiatkom 19. storočia sa v Anglicku zrodilo hnutie luddistov. Jeho členovia protestovali proti mechanizácii výroby v textilnom priemysle: báli sa, že nové stroje ich pripravia o prácu, a tak ich ničili a snažili sa pokrok zastaviť. Ja takýmto luddistom nie som: nič zničiť nechcem a uvedomujem si, že návrat do doby pred existencie sociálnych sietí nie je možný a ani želaný. Som však presvedčený, že sociálne siete majú slúžiť nám a nie my im. Dnes to neplatí, dokonca si to aj uvedomujeme, ale napriek tomu s tým nič nerobíme.

Majitelia sociálnych sietí sa nás snažia presvedčiť, že za vzniknutú situáciu nenesú žiadnu zodpovednosť. Zároveň sa však netaja

ambíciou nielen ovplyvňovať, ale aj formovať dianie. Na dosiahnutie tohto cieľa majú k dispozícii bezkonkurenčné nástroje aj zdroje. Miznú hranice medzi technológiami a politikou. Prekrývajú sa osoby aj ich záujmy. Vzniká začarovaný kruh moci a peňazí. Ešte pred dvomi desaťročiami by sme takéto dianie jednoznačne dokázali identifikovať ako nebezpečné a deštruktívne, dnes sa nám to však nedarí. A aj v prípade, že ho identifikovať dokážeme, chýbajú nám nástroje na obranu – nielen jednotlivcom a spoločnosti, ale aj štátom.

Ľudia, ktorí sociálne siete vlastnia a riadia, dnes svojím vplyvom, bohatstvom a svojimi ambíciami presahujú mnohé štáty sveta. Disponujú obrovskou a absolútne nekontrolovanou mocou – a kontrole sa, pochopiteľne, bránia. Jednotlivci, politici, celé spoločenstvá a dokonca aj štáty sú tak v konečnom dôsledku rukojemníkmi nikým nevolených a nikým nekontrolovaných nesmierne bohatých jednotlivcov. Znie to katastrofálne? To je dobre, lebo je to pravda.

Ľudia okolo mňa sa menia. Prišiel som o kamarátov, žijem vo fragmentovanej spoločnosti vo fragmentovanej krajine vo fragmentovanom svete a ten sa ani náhodou nevyvíja spôsobom, aký som si predstavoval. Sociálne siete určite nie sú jediným problémom a ani jedinou príčinou, ale v tejto dynamike

zohrávajú mimoriadne dôležitú úlohu. Bojujeme teda o svoju budúcnosť a platí to najmä v situácii, keď ako krajina aj ako kontinent čelíme existenčnej hrozbe – jednej, dvom alebo trom v závislosti od toho, či počítate aj Spojené štáty a Čínu.

Samozrejme, facebook mal aj predchodcov, ale od 26. septembra 2006 sa naň môže zaregistrovať každý a sociálne siete tak majú dvadsať rokov. To je 7300 dní; ani nie veľa. Za takýto krátky čas sme na tom výrazne horšie ako jednotlivci aj ako spoločnosť. Zoberte si zmeny, ktorými sme prešli len za posledných pätnásť rokov. A teraz si predstavte ďalších pätnásť takýchto rokov. Ak sa nič nezmení, práve takto vyzerá budúcnosť, do ktorej smerujeme. Sociálne siete teda nie sú otázkou zachovania sveta ako ho poznáme – to naozaj nie je možné a ani želateľné –, ale zachovania takého sveta, v ktorom by sme aj naozaj chceli žiť.

Keď som sa tejto téme začal venovať, pomerne rýchlo mi napadlo, že sociálne siete sú ako cigarety. Neskôr som na toto prirovnanie narazil minimálne v štyroch knihách. Myslím, že je to úplne presné prirovnanie: o škodlivosti cigariet dnes už niet pochyb a ľudia, ktorí na nich zarábajú, sa musia podieľať aj na sanácii škôd, ktoré spôsobujú. Pochopiteľne sa tomu bránia, otázka však dnes už nie je či, ale ako a do akej miery to majú robiť.

Predstavujem si, ako nám jedného dňa budúca generácia položí takúto otázku: *ved' vy ste to všetko vedeli, tak prečo ste nič neurobili?* A tak píšem túto knihu.