

Obnova života v ruinách algoritmů
Od „digitální paralýzy“ k „digitálním občanům:“
Bitva o svobodnou vůli

Ningxin Han

(esej byla v srpnu 2026 publikována [na webu Deníku N](#))

Obvykle to začíná onou jedinou nevinnou myšlenkou, že se budete dívat jen pět minut před spaním. A přece, zatímco bílá záře telefonu v černočerné tmě osvětluje vaši vyčerpanou tvář, jediným pohybem se stává mechanický skluz palce po skle – posunout nahoru, posunout nahoru a zase nahoru. V tomto transu doopravdy nic „nesledujete;“ krátká videa se spíše valí jako nekonečný vodopád, kde v jednu chvíli vlogger křičí kvůli svému bizarnímu šéfovi, vzápětí se střídají roztomilé kočky a psi, a po tom všem okamžitě následuje lákavý detailní záběr na půlnoční svačinu. Vaše pozornost je rozkrájena na bezpočet patnáctisekundových střípků, zatímco vaše emoce jsou s algoritmickou přesností vyhazovány do výšin a sráženy k zemi.

Když je obrazovka bdělejší než vy sami

Když se konečně proberete do reality a zjistíte, že ikona baterie svítí červeně, uvědomíte si, že oněch takzvaných „pět minut“ nevědomky přerostlo ve dvě hodiny. V tu chvíli ve vás bublá nelibý koktejl prázdnoty a nenávisti k sobě samým; začnete se zběsile obviňovat z nedostatku sebekontroly a z mrhání časem. Nakonec s touto skleslou náladou, hyperstimulovaným mozkem a vyčerpáním z ponocování upadáte do nekvalitního spánku, jen aby vás o několik hodin později drsně probudil budík a vy jste začali nový den s otupělou hlavou. A přece, v okamžiku, kdy usednete v metru nebo na toaletě, vaše ruka opět instinktivně sahá po telefonu a známý cyklus se roztáčí nanovo.

Zastavte však na chvíli ten vnitřní útok na sebe samé. Co kdybych vám řekla, že tato noční „digitální paralýza“ není ani pouhou leností, ani nedostatkem disciplíny, nýbrž pečlivě naplánovaným výsledkem?

Představte si, že vstoupíte do kasina, kde si každý výherní automat přečetl váš deník, naučil se vaše slabiny a v reálném čase přizpůsobil svou obtížnost tlukotu vašeho srdce.

Přisuzovali byste v takto zmanipulované hře svou prohru pouhé „smůle?“

Lpíme na iluzi, že ovládáme technologie, a přitom jsme ve skutečnosti neozbrojenými bojovníky v největší válce moderní společnosti o informační asymetrii. Na jedné straně stojí „digitální kapitál“, vyzbrojený superpočítačovým výkonem, neúnavný a zbavený morálních zábran; na straně druhé vyčerpaný atomizovaný jedinec toužící prostě jen po spojení. Tváří

v tvář takto ohromujícím nepoměru je spoléhání se výhradně na „sebedisciplínu“ podobné snaze zastavit tank vlastním tělem.

Hněv je dobrý byznys

Přirozeně se můžete ptát: Proč proti mně algoritmus tak důmyslně kuje pikle? Je to jen proto, aby mi pomohl krátit čas? Rozhodně ne. Jeho jediným cílem je udržet vás v zajetí, udělat z vás zboží a prodat vás tomu zájemci, který dá nejvyšší nabídku.

Často citujeme rčení, že „zadarmo je nejdražší“, ale v logice internetu je realita drsnější: když za produkt neplatíte, produktem jste vy. Nebuďte tak naivní, abyste si mysleli, že platforma sleduje jen klíčová slova jako „fitness“ nebo „kočičí žrádlo“. V tomto rozlehlém digitálním dole se těží každá milisekunda, kterou strávíte nad fotkou krasavice, trajektorie vašeho pohybu, historie prohlížení i záznamy o nákupech. Tyto střípky se vkládají do kolosálních modelů, aby vytvořily „uživatelský profil“, který vás zná lépe než vy sami, a přesně určily, kdy jste zranitelní, impulzivní nebo připraveni koupit tu horkovzdušnou fritézu, kterou absolutně nepotřebujete.

Abych vám tuto logiku přiblížila intuitivněji, dovoluji mi podělit se o osobní příběh. Kromě svých akademických studií jsem ve volném čase hudební vloggerkou, ačkoliv, upřímně řečeno, nemám dost sledujících na to, abych dosáhla na slušné komerční sponzorství. A přesto i v tomto koutě, který zdánlivě pohání čistá „vášeň“, stále dostávám od platformy peníze prostřednictvím „sdílení příjmů z provozu.“ Zpočátku jsem byla šťastná, protože se tyto malé částky nasčítaly na příjemné kapesné; nicméně když jsem později začala zkoumat mechanismy algoritmů, byla tato prostá radost náhle vystřídána vlnou dodatečného strachu.

Zamyslete se nad tím sami: Proč by byla platforma ochotna platit z vlastní kapsy, aby podpořila „nulu“ jako já? Jednoduše proto, že i pár písní vás udrží v aplikaci o několik minut navíc, což jim dává dokonalou šanci nacpat vám před obličej reklamu na počítačovou hru v okamžiku, kdy hudba utichne.

Pokud si i „malé ryby“ jako já mohou ukousnout svůj díl koláče, co asi dělají „velcí hráči“ – ti, kteří pravidla algoritmu ovládli dokonale? Bližší pohled odhaluje, že ta nejvirálnější videa jsou jen zřídka kdy ta nejobjektivnější či nejrationálnější, většinou jde spíše o ta emočně nejintenzivnější.

Algoritmus je neuvěřitelně prozíravý. Prostřednictvím miliard testů odhalil krutou slabinu v lidské přirozenosti: hněv se šíří rychleji než radost a strach poutá více pozornosti než pravda. Zatímco video, které vás učí racionálně analyzovat mezinárodní situaci, může získat jen pár tisíc zhlédnutí, takové, které podněcuje rozdělení na dva neslučitelné tábory, vytváří konspirační teorie a zanechává vás kypící vztekem či paralyzované úzkostí, může bez námahy nasbírat miliony kliknutí. Když se v komentářích šíleně hádá nespočet lidí, systém tento konflikt interpretuje jako „vysokou míru zapojení,“ což algoritmus přiměje označit video za „kvalitní obsah“ a agresivně jej tlačit k dalším uživatelům.

To vytváří děsivý, ziskem hnaný efekt sněhové koule, kde tvůrci v honbě za vyššími poplatky z provozu začínají vyrábět stále extrémnější „mentální návnadu,“ zatímco platformy, s cílem prodat více reklam, tuto sklizeň emocí tiše schvalují, nebo dokonce podporují. Jak sněhová koule roste a roste, platforma inkasuje příjmy z reklamy a blogeři poplatky za provoz. Ale co v této transakci získáváme my jako uživatelé?

Když na světě zbude jen jediné zrcadlo

Zůstáváme s tíživým pocitem nepřátelství, který nad námi visí celý den, uvěznění uvnitř pečlivě na míru střížené, hyper-homogenizované „ozvěnové komory.“

Na první pohled to nemusí znít tak hrozně – koneckonců, kdo by nerad slyšel chválu nebo viděl názory, které dokonale ladí s těmi jeho? A přece právě zde se algoritmus ukazuje jako nejzákladnější: aby si udržel vaši pozornost, zabalí vás do útulného informačního kokonu.

Pokud máte rádi kočky, psi se ve vašem světě nikdy neobjeví; pokud nesnášíte určitého politika, vaše obrazovka bude zaplavena výhradně jeho negativními skandály. Postupně si tak vybudujete iluzi, že všichni na světě smýšlejí přesně jako vy a že pravda leží výhradně na vaší straně, což vás činí stále arogantnějšími, a přitom křehčími. Ztrácíte schopnost budovat si trpělivost nutnou k pochopení složitých problémů.

Tyto ničivé dopady se však nezastavují jen na úrovni jednotlivce, ale naopak infikují celou společnost jako virus. Při zpětném pohledu na mezinárodní zprávy z let 2025 až 2026 naleznete stín algoritmů, které rozdmýchávají plameny v pozadí téměř každého společenského konfliktu a volební vřavy, nálepkují skupiny lidí a zesilují drobné neshody v nesmiřitelnou nenávist. V konečném důsledku to znamená, že zatímco ve fyzickém světě sdílíme tutéž Zemi, v digitální sféře již žijeme v odpojených, či dokonce vzájemně nepřátelských paralelních vesmírech.

Iluze svobody a splašený vlak

V tuto chvíli byste mohli namítnout, proč platformy jednoduše neodinstalovat, jsou-li tak zlovolné. Nebo snad jakožto opravdoví zastánci volného trhu věříte, že dostatečná veřejná nechuť přirozeně zplodí čistší a etičtější platformy, které tyto zlé giganty vytlačí prostřednictvím konkurence. Ačkoliv to zní jako krásná libertariánská romantika, v realitě roku 2026 je taková představa pouhou krásnou bublinou čekající na prasknutí.

Nejprve propíchněme mýtus o samočištění trhu. Přestože mnozí uctívají neviditelnou ruku trhu a předpokládají, že tržní konkurence je všelékem, logika digitální ekonomiky z toho činí hru, kde špatné peníze vytlačují dobré. Představte si dva soupeře v ringu, kde Platforma A dodržuje morální zásady tím, že odmítá návykový i pobuřující obsah, a Platforma B jedná bez skrupulí ve snaze zběsile sklízet pozornost uživatelů a hromadit jmění.

Výsledek je nevyhnutelný, neboť na tomto bojišti, kde vítěz bere vše, si Platforma B zajistí kapitál k vývoji mocnějších algoritmů a ovládne trh, zatímco čistá Platforma A, vyhladovělá nedostatkem možností zpeněžení svého obsahu, rychle chřadne a umírá. Očekávat od obchodníků se zbraněmi, že dobrovolně rozeberou své arzenály v zájmu světového míru, je bláhové, protože dokud přetrvává zisková logika, že návštěvnost se rovná penězům, tržní konkurence systém nevyčistí, ale zplodí ještě extrémnější a návykovější monstra.

Varianta „odinstalování“ již také dávno přestalo být schůdnou možností. Vrátime-li se k metafoře kasina, kterou jsem uvedla dříve, zatímco v minulosti mohl člověk jednoduše odmítnout projít dveřmi, dnes je prakticky nemožné zvolit si nevstoupit do digitálního života. Rozhlédněte se kolem sebe, neboť od socializace, práce a konzumace zábavy až po objednávání se k lékaři a placení účtů byla samotná infrastruktura moderní společnosti důkladně monopolizována několika superplatformami, což činí jakékoli řeči o svobodné volbě extrémně pokryteckými, když je základní přežití člověka tak hluboce propleteno s algoritmy.

Proč to říkám? Protože technologičtí giganti jsou dost chytří na to, aby spustili funkce jako správa času u obrazovky nebo režimy proti závislosti a předstírali tak zájem. Je to však stejně absurdní, jako když tabáková společnost tiskne na krabičku cigaret nápis Kouření zabíjí. Zatímco zaměstnávají špičkové psychologické týmy k projektování vaší závislosti, současně se zbavují odpovědnosti náznaky, že uživateli prostě chybí sebekontrola. Očekávat od společnosti, jejíž klíčový obchodní model spoléhá na těžbu času, že vám upřímně pomůže se odpojit, je podobné jako žádat vlka, aby se v zájmu duševního zdraví ovcí stal vegetariánem.

V tomto bodě si musíme přiznat krutou realitu – v této strukturální slepé uličce vnitřní brzdné systémy zcela selhaly a ponechaly algoritmy upřednostňující zisk fungovat pod takto nevyváženou mocenskou strukturou jako splašený vlak připravený rozdrtit vše, co mu stojí v cestě za růstem. Pokud jsou cestující na palubě příliš bezmocní na to, aby si vynutili zastavení, a pokud se kladeči kolejí v podobě kapitálu zajímají pouze o rychlost, kdo přesně pak má moc zastavit tento vlak řítící se k vykolejení?

Hrdina vstupuje na scénu: Veřejná moc nesmí jen nečinně přihlížet

Odpověď je jediná, a to veřejná moc. Může to znít abstraktně, ale ve skutečnosti má tato síla velmi konkrétní podobu ve vládách, které volíme, a ve sjednocené Evropské unii. Stejně jako by byl pasáček David odsouzen k záhubě, kdyby čelil obru Goliášovi s holýma rukama a potřeboval prak a kámen, tak i atomizovaní jedinci v digitálním věku čelící algoritickým obrům potřebují zbraň.

A oním pevným štítem, který nám veřejná moc propůjčuje k boji proti kolosům nadnárodních společností se stává – zákon. Veřejná moc byla dlouho zvyklá hrát roli nočního hlídače třímajícího zákony, které fungovaly pouze jako laskaví dopravní policisté přijíždějící až po nehodách, avšak ve věku algoritmů, kde superplatformy disponují nekonečným výpočetním výkonem k manipulaci lidské mysli v řádu milisekund, tento pasivní způsob regulace zcela selhal a spoléhání se na opožděné následné trestání je naprosto marné.

Proto se veřejná moc musí chopit zbraně zákona a převzít odpovědnost za povinný zásah, což znamená, že nemůže jednoduše sledovat, jak vlk požírá ovce, a říkat u toho, že toto je volný trh, nýbrž musí místo toho vybudovat nepřekonatelnou hráz mezi slabými jednotlivci a mocnými algoritmy.

To vše není fantazie, neboť vichřice změn již dorazila do Evropy, kde Akt o digitálních službách přijatý EU přepisuje pravidla tím, že strhává z algoritmů masku soukromého vlastnictví a navrácí jim status veřejných nástrojů podléhajících kontrole.

Technologičtí giganti se již nemohou schovávat za oponu technologické neutrality či obchodního tajemství, aby mohli jednat beztrestně, jelikož brány se nyní musí otevřít transparentní logice, která se ptá, proč je konkrétní video podsouváno uživateli nebo zda algoritmus záměrně vytváří závislost.

Nenamlouvejme si však, že nám pouhá existence zákonů umožní klidně spát, neboť realita je krutá. Bez hromové vynucovací síly v zádech není zákon pro tyto technologické giganty ničím víc než cárem papíru, kde pokuty v řádu desítek milionů jsou pro platformy s bilionovými ročními příjmy pouze zanedbatelnými provozními náklady. Podobně jako řidič raději zaplatí pokutu za rychlost, aby ušetřil čas, ani tento algoritmický sklízeč se nikdy nezastaví jen kvůli pokutě, dokud zisk z porušení pravidel výrazně převyšuje trest.

Stanovení pravidel je tedy pouhým prvním krokem, jelikož skutečná bitva spočívá v tom, zda má veřejná moc odhodlání tasit meč zákona a zajistit, aby každé porušení znamenalo trest, který tne do živého. Navíc je jisté, že půjde o vleklou hru na kočku a myš, protože technologický pokrok vždy předbíhá revize zákonů. Stejně jako se regulátoři učí krotit doporučovací algoritmy, kapitál již mohl vyvinout skrytější manipulaci pomocí generativní umělé inteligence, takže nesmíme doufat v konečné vítězství, jelikož skutečný svět nenabízí žádná zázračná řešení, ale pouze věčný a dynamický zápas. Jak prohlásila Červená královna v Alence v říši divů, musíte neustále běžet, jen abyste zůstali stát na místě.

Ačkoliv zákon není kouzelným proutkem, zůstává naší jedinou současnou obrannou linií, protože jasně stanovuje, že v této digitální společnosti musí lidská důstojnost stát výše než efektivita vydělávání peněz. A to je právo, za které stojí za to bojovat do posledního dechu.

Probuzení ze sna o datech

Na závěr obraťme náš zrak zpět ke scéně z úplného začátku, kde ve dvě ráno vypínáte telefon a zůstáváte v černočerné tmě pokoje tváří v tvář svému vyčerpanému já.

Často se domníváme, že v tomto digitálním věku pouze chráníme soukromá data, avšak pokud oddálíme objektiv a podrobíme zkoumání provozní logiku všech platforem a algoritmů, zjistíme, že jejich nejhlubší podstata je vybudována na nadměrné těžbě lidství, kterou můžeme směle přirovnat k parazitickému viru. Algoritmy sklízí naši pozornost, emoce a kreativitu, aby je zpeněžily, avšak biologie nás učí základnímu pravidlu, které říká, že pokud se virus stane příliš silným a zahubí hostitele, zahyne i virus sám.

Aplikujeme-li to na reálný svět, pak v situaci, kdy si studenti zvyknou na pasivní přijímání roztržštěných znalostí a volný čas dospělých je vyplněn vysoce intenzivní smyslovou stimulací, se celá společnost propadne do hlubokého deficitu pozornosti a kognitivních schopností. Jelikož udržitelná společnost vyžaduje schopnost generovat nové myšlenky a kulturu při současném zachování základní důvěry a komunikace, je tento model růstu postavený na vysávání hostitele předurčen k tomu, aby byl hrou, ve které nakonec prohrají

všichni a která nejenže přečerpává životní sílu jednotlivce, nýbrž také pohřbívá budoucnost samotné digitální ekonomiky.

Co tedy máme dělat kromě spoléhání se na veřejnou moc, že zatáhne za pomyslnou brzdu na makroúrovni? Co můžeme dělat my na mikroúrovni?

Věřím, že klíč spočívá v budování imunitního systému odolného vůči psychologickým manipulacím. Jelikož algoritmy mutují jako viry, aby našly mezery v naší psychologické obraně, musíme se očkovat vakcínou poznání a vštěpovat sobě a zejména příští generaci povědomí o algoritmické gramotnosti. To znamená naučit se udržovat si v digitálním proudu kritický odstup tím, že se budeme ptát, zda onen hněv vyprovokovaný krátkým videem skutečně patří nám, nebo zda neztrácíme schopnost chápat složitý svět, když je nám až příliš pohodlně v určitém názorovém proudu.

Toto je přetahovaná o svobodnou vůli. Zatímco na makroúrovni musíme spoléhat na veřejnou moc, že bude třímat meč zákona, aby přesekla chapadla natahující se po každém z nás, jsme to nakonec právě my sami, kdo definuje, kým jsme. Jděte a čtěte ty dlouhé články, které nelze shrnout dvěma větami, vedťe ony hluboké rozhovory, které nelze kvantifikovat, a otevřete se tomu skutečnému životu, který nelze předpovědět algoritmy. Neboť pouze v oněch štěrbinách nedotčených datovým proudem teprve začíná civilizace skutečně náležící lidstvu, nekonečná a živoucí.

Text byl autorkou z anglického originálu přeložen pomocí umělé inteligence Gemini a editován Vendulou Lužnou a Tomášem Frantou.