

BRAINROT

CO DĚLAJÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ
S NAŠÍ MYSLÍ A ZDRAVÍM



JANA HORKELOVÁ

Brainrot: Co dělají sociální sítě s naší myslí a zdravím

Obsah

Kapitola 1: Telefon v ruce.....	3
Kapitola 2: Nemoc současné doby.....	4
Kapitola 3: Rozpad pozornosti.....	5
Kapitola 4: Večer bez vypnutí.....	9
Kapitola 5: Spánek, který nepřináší odpočinek.....	14
Kapitola 6: Tělo, které to nese.....	20
Kapitola 7: Srovnávání a tlak.....	25
Kapitola 8: Ticho, které nevydržíte.....	29
Kapitola 9: Realita, která se zrychlila.....	32
Kapitola 10: Identita, která se rozpadá.....	34
Kapitola 11: Vztahy bez přítomnosti.....	42
Kapitola 12: Únava, která nezmizí.....	47
Kapitola 13: Ztráta radosti.....	49
Kapitola 14: Ztráta smyslu.....	52
Kapitola 15: Únik bez pohybu.....	55
Kapitola 16: Tělo a mysl pod tlakem.....	58
Kapitola 17: Když mysl už nevydrží ticho.....	91
Kapitola 19: Rozhodování pod vlivem obsahu.....	102
Kapitola 20: Změněné vnímání reality.....	111
Kapitola 21: Neustálá potřeba reakce.....	116
Kapitola 22: Vnitřní dialog změněný obsahem.....	121
Kapitola 23: Ztráta přirozeného tempa.....	126
Kapitola 24: Když už nic nestačí.....	130
Kapitola 25: Okamžiky, kdy ztratíte kontrolu.....	134
Kapitola 26: Když to začnete vidět.....	140
Kapitola 27: Ticho, které se vrací.....	145
Doslov: To už nejde nevidět.....	149
Poděkování čtenářům.....	152
Právní ujednání a autorská práva.....	152

Úvod

Tato kniha vznikala pomalu, v běžných dnech, mezi situacemi, které na první pohled nepůsobí nijak zvláštně, ale postupně začnou dávat smysl, když si jich všimnete vedle sebe. Nejde o jeden silný moment, ale o opakování, které se vrací každé ráno, během dne i večer. Stačí se na chvíli zastavit a podívat se na vlastní den tak, jak skutečně probíhá, bez úprav a bez snahy ho vysvětlit. V určité chvíli si začnete všimnat drobných detailů, které jste dříve přehlíželi, a právě z těchto detailů se skládá to, co držíte v ruce.

Poznáte se v tom, když si sednete na chvíli bez telefonu a po pár vteřinách cítíte neklid, který vás nutí sáhnout po obrazovce, i když k tomu není žádný konkrétní důvod. Všimnete si toho, když ráno otevřete oči a ještě než se zvednete z postele, už

sledujete videa na TikToku nebo procházíte Instagram, aniž byste si pamatovali, co jste vlastně viděli. Stane se to i během dne, kdy přepínáte mezi YouTube, zprávami a notifikacemi, zatímco se snažíte soustředit na práci, ale myšlenky se rozpadnou po několika minutách a vrací se zpět k telefonu. Nejde o výjimečný stav, ale o běžnou součást dne, která se opakuje tak často, až přestane být viditelná.

Během těchto situací se mění i to, jak vnímáte vlastní tělo. Oči pálí už dopoledne, v hlavě se objevuje tlak, který nemá jasný začátek ani konec, a krk zůstává ztuhlý z dlouhého předklonu nad obrazovkou. Večer cítíte únavu, která nepůsobí jako přirozené zakončení dne, ale spíš jako vyčerpání, které nepřináší klid. Ležíte v posteli, telefon držíte několik centimetrů od obličeje, sledujete další videa, a i když víte, že potřebujete spát, prst pokračuje ve stejném pohybu. Když obrazovku konečně vypnete, hlava zůstává aktivní, jako by ještě pořád čekala na další podnět.

Tohle všechno se neděje odděleně. Jednotlivé okamžiky na sebe navazují, skládají se do jednoho celku, který není na první pohled vidět, ale je přítomný v každém dni. Nejde o výjimečné chování ani o extrém, ale o běžný rytmus, který se stal normální součástí života. Právě tento rytmus se v knize postupně ukazuje tak, jak ho prožíváte, bez vysvětlování a bez hledání důvodů. Stačí se v něm poznat.

Kapitola 1: Telefon v ruce

Telefon držíte v ruce častěji, než si uvědomujete, a nejde jen o chvíle, kdy ho vědomě používáte. Je tam i v okamžicích mezi tím, když čekáte, když se přesouváte, když se nic konkrétního neděje. Sedíte na gauči, stojíte ve frontě, jedete tramvají, a ruka se sama natáhne do kapsy nebo na stůl, odemyká obrazovku a během vteřiny se ocitnete na Instagramu, TikToku nebo YouTube. Neexistuje začátek ani konec, jen plynulý přechod z jednoho videa do druhého, ze zpráv do dalšího obsahu, který na sebe navazuje bez přestávky. Často si ani nepamatujete, proč jste telefon vzali do ruky, protože důvod zmizí hned v prvních vteřinách a nahradí ho sled obrazů, který vás udrží uvnitř.

Poznáte ten moment, kdy telefon odložíte, ale po několika sekundách ho znovu berete do ruky, aniž by se něco změnilo. Jen krátké ticho, které nevydrží, protože chybí podnět, na který jste zvyklí. Obrazovka se rozsvítí, prst se pohne automaticky a otevře aplikaci, kterou jste měli před chvílí, i když jste ji právě zavřeli. Ten pohyb není vědomý, nepředchází mu rozhodnutí, spíš se děje sám, jako naučený vzorec, který se opakuje v průběhu celého dne. Čím častěji se opakuje, tím méně si ho všímáte, až se stane samozřejmou součástí každé volné chvíle.

Během toho, co sledujete video za videem, se mění i to, jak vnímáte čas. Minuty se zkracují, splývají dohromady, a když se po chvíli podíváte na hodiny, zjistíte, že uplynulo víc času, než jste čekali. Tělo zůstává v jedné poloze, často s lehce předkloněným krkem a napětím v ramenou, které si uvědomíte až ve chvíli, kdy

telefon odložíte. Oči se snaží držet tempo s rychlými změnami obrazu, přeskakují z jednoho detailu na druhý, a po delší době začnou pálit nebo slzet, ale sledování pokračuje dál, protože každé další video přináší nový podnět, který nedovolí přerušení.

Když se snažíte přestat, nevznikne klid, ale krátký pocit prázdna, který je nepříjemný. Sedíte bez telefonu, ale pozornost se nemá čeho chytit, a v hlavě se objeví neklid, který vás nutí znovu sáhnout po obrazovce. Ten návrat je rychlý a tichý, bez velkého přemýšlení, jako by byl přirozeným pokračováním předchozího pohybu. Telefon se tak nestává jen nástrojem, který používáte, ale neustálým společníkem, který vyplňuje každou mezeru během dne, aniž byste si toho všimli v momentě, kdy se to děje.

Kapitola 2: Nemoc současné doby

Stačí se na chvíli rozhlédnout kolem sebe, bez hodnocení, bez snahy něco pojmenovat, jen se dívat. V tramvaji sedí lidé vedle sebe, ale každý má hlavu skloněnou k telefonu, prsty se pohybují stejným směrem, pohled je upřený na obrazovku a okolní svět zůstává mimo. Na zastávce stojí skupina lidí, ticho mezi nimi není klidné, ale vyplněné neustálým scrollováním, jako by chvíle bez podnětu nebyla snesitelná. V kavárně sedí dvojice naproti sobě, rozhovor se přeruší, jeden vezme telefon, druhý po chvíli udělá to samé, a i když sedí spolu, pozornost se rozdělí mezi reálný prostor a Instagram nebo TikTok. Ten obraz se opakuje na různých místech, v různých situacích, a čím déle ho sledujete, tím víc splývá s běžným dnem, až přestane působit zvláštně.

Když si vybavíte dobu, kdy telefon nebyl neustále přítomný, rozdíl se ukáže v jednoduchých situacích. Čekání nebylo okamžitě vyplněné obrazovkou, pohled zůstal v prostoru, myšlenky měly čas se rozvinout bez přerušení. Rozhovor plynul bez notifikací, které by ho rozsekaly na krátké úseky, a pozornost zůstávala u člověka naproti, ne u displeje, který se rozsvítí každých pár minut. Tělo nebylo neustále v mírném předklonu, krk nebyl zatížený stejným pohybem a oči nebyly vystavené silnému světlu od rána do večera. Tyto změny nepřišly najednou, ale postupně, až vytvořily nový způsob fungování, který se stal běžným.

Během dne si začnete všimnout, jak se mění schopnost soustředění. Úkol, který dříve probíhal souvisle, se rozpadá na krátké úseky, mezi které vstupují notifikace, zprávy a videa z YouTube nebo TikToku. Myšlenka se přeruší, vrátíte se k ní, ale už není stejná, chybí jí návaznost a jistota. Tento proces se opakuje tolikrát, že přestane být viditelný, ale jeho důsledky se hromadí. V hlavě se drží lehký neklid, který nemá konkrétní důvod, a přesto ovlivňuje každou další činnost.

Psychická únava se objevuje nenápadně, ale zůstává přítomná. Ráno cítíte únavu i po spánku, během dne se zvyšuje podrážděnost, trpělivost se zkracuje a i běžné

situace působí náročněji, než by odpovídalo jejich skutečné složitosti. Večer nepřináší klid, ale pokračování stejného rytmu, kdy ležíte s telefonem v ruce, sledujete další videa a tělo sice leží, ale mysl zůstává aktivní. Když telefon odložíte, hlava ještě chvíli běží, jako by čekala na další podnět, který nepřichází.

Tento stav se neomezuje jen na pocit, ale objevuje se i v tom, co lidé popisují napříč různými prostředími. Časté používání Instagramu, TikToku a YouTube souvisí s vyšší mírou úzkosti, roztěkaností a sníženou schopností udržet pozornost. Spánek se zkracuje nebo se zhoršuje jeho kvalita, protože mysl je zvyklá na rychlé střídání podnětů a nedokáže se plynule uklidnit. Tyto projevy se neobjevují odděleně, ale tvoří celek, který zasahuje každodenní fungování, aniž by měl jeden jasný začátek.

Rozdíl mezi dřívější dobou a současností tak není viditelný v jednom okamžiku, ale v celkovém nastavení dne. Tělo reaguje napětím, bolestí očí, ztuhlostí krku a únavou, která nepřináší odpočinek. Mysl přeskakuje mezi podněty, hledá další video, další zprávu, další notifikaci, i když k tomu není konkrétní důvod. Stačí se znovu podívat kolem sebe a ten obraz se opakuje, v různých obměnách, ale se stejným základem, který zůstává přítomný v každém dni.

Kapitola 3: Rozpad pozornosti

Sedíte u počítače a otevíráte tabulku nebo dokument, který vyžaduje soustředění na detail, ne na rychlé reakce. Začnete pracovat, oči sledují čísla nebo text, snažíte se udržet logiku jednotlivých kroků, ale po krátké chvíli zjistíte, že se díváte na řádek a nedokážete říct, co přesně jste právě kontrolovali. Pohled zůstává na místě, ale v hlavě se nic nespojuje. Přesunete se o kus dál, pak zpět, a snažíte se znovu najít návaznost, která se rozpadla, aniž by byl jasný okamžik, kdy k tomu došlo. Ten proces není hlasitý, není dramatický, jen tichý výpadek, který vás nutí začínat znovu.

Poznáte se v tom, když během dne přecházíte mezi místnostmi a nesete si v hlavě jednoduchý úkol, třeba něco odnést nebo dokončit. Uděláte několik kroků, vstoupíte do jiné místnosti a v tu chvíli se zastavíte, protože nevíte, proč jste tam přišli. Ten záměr zmizel, i když byl před pár vteřinami jasný. Chvíli stojíte, snažíte se ho vybavit, vrátíte se zpět, a až tam se znovu objeví. Ten krátký výpadek není výjimečný, opakuje se během dne v různých obměnách, pokaždé nenápadně.

Další situace se ukáže při psaní delší zprávy nebo textu, kde potřebujete udržet souvislost mezi větami. Začnete plynule, první část dává smysl, ale v určitém bodě se zastavíte a nevíte, jak pokračovat, i když víte, co chcete říct. Slova nepřicházejí ve stejném sledu, věta se rozpadá, opravujete ji, přepisujete, ale výsledek není plynulý. Mezi jednotlivými pokusy se objevují krátké odbočky, otevření jiné stránky, kontrola zpráv, a pokaždé, když se vrátíte, musíte znovu navazovat, jako by mezi tím vznikla mezera, která přerušila tok.

Podobný obraz se objeví při jednoduchém rozhodování. Máte před sebou dvě možnosti, které dřív nevyžadovaly dlouhé přemýšlení, ale teď u nich zůstáváte déle, než by bylo přirozené. Pozornost přeskakuje mezi variantami, ale nedokáže se u jedné udržet dost dlouho na to, aby se rozhodnutí uzavřelo. Otevřete další informace, podíváte se jinam, vrátíte se zpět, ale pocit jistoty nepřichází. I malé rozhodnutí se protahuje, protože myšlenka nedrží jeden směr.

V těchto momentech se začíná ukazovat změna, která není viditelná na první pohled, ale je přítomná v každé činnosti, která vyžaduje souvislost a návaznost. Nejde o to, že byste něco nevěděli nebo nezvládli, ale o to, že pozornost nevydrží u jedné linie dost dlouho na to, aby se dokončila přirozeně. Každé přerušení, i krátké, zanechává stopu, která se hromadí, a postupně mění způsob, jakým přemýšlíte, jak vnímáte čas a jak dokončujete věci během dne.

Každé přerušení, i krátké, zanechává stopu, která se hromadí, a postupně mění způsob, jakým se myšlenky skládají, jak se drží souvislost a jak se uzavírají i jednoduché věci během dne.

Otevřete internetový obchod s tím, že chcete rychle dokončit objednávku, vyberete konkrétní produkt, vložíte ho do košíku a plynule přecházíte k vyplnění údajů, ale v určitém bodě se tok zastaví, aniž by byl zjevný důvod, kurzor zůstane stát v poli, které jste právě začali vyplňovat, a místo pokračování kliknete jinam, podíváte se na jiný produkt, na jinou nabídku, projedete další stránku, která s původním záměrem nesouvisí, a když se vrátíte zpět, nejste si jistí, co už máte hotové a co ještě ne, začnete znovu číst jednotlivé kroky, kontrolujete údaje, vracíte se o kus zpět, a proces, který měl být přímý a krátký, se rozpadne na opakované návraty, mezi kterými se ztrácí plynulost i jistota.

Ve chvíli, kdy si chcete vybavit běžnou informaci, kterou jste ještě nedávno používali bez přemýšlení, se objeví prázdné místo, věta se zastaví uprostřed, víte, že pokračování existuje, ale nepřichází, zůstáváte v tichu o něco déle, než by odpovídalo situaci, a místo toho, aby se odpověď vynořila přirozeně, přichází rychlý pohyb směrem k telefonu, zadání do vyhledávání a okamžité nalezení výsledku, který vás na jednu stranu uklidní, ale zároveň odhalí, že přímý přístup k vlastní paměti se zpomalil, jako by mezi otázkou a odpovědí vznikla mezera, která tam dřív nebyla. Při přípravě jídla se jednotlivé kroky, které na sebe mají navazovat, začnou rozpojovat, začnete připravovat jednu část, přejdete k další, ale mezi tím se objeví krátké odbočení, které přeruší tok, vrátíte se zpět, ale nejste si jistí, jestli jste některý krok už udělali, nebo ho máte teprve udělat, podíváte se znovu, kontrolujete, vracíte se, a místo plynulého postupu vzniká sled zastavení a návratů, které prodlužují čas i zvyšují nejistotu v tom, co právě děláte.

Během dne se proměňuje i vnitřní odhad času, podíváte se na hodiny, vytvoříte si představu, kolik prostoru máte na určitou činnost, ale po chvíli zjistíte, že ten odhad

nesedí, vrátíte se k hodinám znovu a rozdíl mezi tím, co jste očekávali, a tím, co se skutečně stalo, je větší, než by odpovídalo délce úseku, mezi jednotlivými momenty nevzniká souvislý pocit plynutí, ale spíš oddělené úseky, které se nespojují, a tím se ztrácí orientace v tom, kolik času už uběhlo a kolik ještě zbývá.

V těchto situacích se neobjevuje jeden výrazný problém, ale postupná změna, která se skládá z drobných posunů, myšlenky nedrží jeden směr, přerušují se, vracejí a ztrácí návaznost, a i činnosti, které byly dřív samozřejmé a probíhaly bez námahy, vyžadují větší pozornost, která ale není stabilní, a právě v tom vzniká pocit, že den plyne jinak, než by měl, aniž by bylo jasné, kde přesně se to změnilo.

A právě v tom vzniká pocit, že den plyne jinak, než by měl, aniž by bylo jasné, kde přesně se to změnilo.

Sedíte nad úkolem, který má jasný začátek i konec, a přesto se nedokážete dostat do bodu, kdy byste ho uzavřeli bez přerušení, protože mezi jednotlivými kroky se objevují krátké výpadky, kdy se zastavíte, podíváte jinam, ztratíte nit a musíte ji znovu hledat, což zpomaluje celý proces a vytváří pocit, že se pohybujete vpřed jen velmi pomalu, i když tomu věnujete čas. V určité chvíli začnete vnímat, že nejde o složitost úkolu, ale o to, že tok není souvislý, že mezi jednotlivými kroky vznikají mezery, které dřív nevznikaly, a právě tyto mezery narušují plynulost.

V jiném okamžiku stojíte uprostřed běžného dne a snažíte se vzpomenout, co jste chtěli udělat jako další krok, ale místo jasného pokračování přichází ticho, ve kterém se nic neobjeví hned, chvíli čekáte, pak uděláte něco jiného, a až s odstupem se původní záměr vrátí, často ve chvíli, kdy už děláte něco jiného, takže se celý sled činností začne překrývat a ztrácí logickou posloupnost.

Při čtení delšího textu, který vyžaduje souvislé vnímání, se jednotlivé části začnou oddělovat, přečtete odstavec, ale nedrží se v paměti tak, aby navazoval na další, a když pokračujete dál, uvědomíte si, že se vrátíte zpět, protože celek nedává smysl, i když jednotlivé věty chápete, jen se nespojují do jednoho proudu, který by byl stabilní. Během běžné komunikace se stane, že reagujete na to, co zazní, ale s malým zpožděním, protože pozornost není plně přítomná v tom okamžiku, odpověď přichází, ale není tak přesná, jak by byla dřív, a v hlavě zůstává pocit, že jste mohli reagovat jinak, jen jste nebyli dost rychlí v zachycení celé situace.

Postupně se tyto drobné momenty začnou spojovat, ne navenek, ale uvnitř, jako tichý pocit, že věci nedrží pohromadě tak, jak držely dřív, že mezi jednotlivými kroky vznikají mezery, které je potřeba neustále překlenovat, a právě tato neustálá snaha o návrat k souvislosti vytváří únavu, která se neprojevuje jako okamžité vyčerpání, ale jako trvalé pozadí, které provází každou další činnost.

A právě tato neustálá snaha o návrat k souvislosti vytváří únavu, která se neprojevuje jako okamžité vyčerpání, ale jako trvalé pozadí, které provází každou další činnost.

Sedíte nad jednoduchým plánem dne, máte před sebou několik věcí, které chcete zvládnout, a snažíte se je seřadit tak, aby na sebe navazovaly, ale v určité chvíli zjistíte, že mezi nimi nedokážete vytvořit jasnou posloupnost, začnete jednou věcí, pak přejdete k druhé, aniž by ta první byla uzavřená, a postupně se vám hromadí rozpracované části, které zůstávají otevřené, protože se k nim vracíte v různých momentech bez pevného bodu, odkud by se dalo pokračovat.

Při hledání konkrétní informace, kterou potřebujete k dokončení úkolu, otevřete několik zdrojů, projdete je, ale místo toho, aby se odpověď postupně skládala, vzniká roztržitý obraz, kde jednotlivé části nedrží pohromadě, vracíte se k nim opakovaně, čtete znovu stejné věty, ale spojení mezi nimi nepřichází automaticky, musíte ho vytvářet vědomě, což zpomaluje celý proces a zvyšuje pocit námahy. Během běžného dne se objeví i momenty, kdy něco odložíte na krátkou chvíli s tím, že se k tomu hned vrátíte, ale když ten okamžik přijde, není jasné, kde navázat, musíte si znovu připomenout, v jakém stavu to bylo, co už bylo hotové a co ještě ne, a tento návrat vyžaduje více energie než samotné pokračování, protože mezi tím vznikla mezera, která přerušila souvislost.

Při delším soustředění na jednu činnost se dostaví zvláštní pocit tlaku v hlavě, který není spojený s náročností úkolu, ale s tím, že pozornost se snaží udržet jeden směr déle, než na co je během dne zvyklá, a tento rozdíl se projeví jako vnitřní napětí, které nutí přerušit a přejít k něčemu jinému, i když to není potřeba. Postupně se ukazuje, že nejde jen o jednotlivé situace, ale o změnu v samotném průběhu dne, kde se přirozený tok nahrazuje sledem přerušovaných úseků, které se sice skládají za sebou, ale nevytvářejí pevný celek, a právě v tom vzniká pocit, že i když se neustále něco děje, výsledek nepůsobí úplně, jako by mezi jednotlivými částmi chybělo spojení, které by je drželo pohromadě.

V průběhu dne se tyto drobné odchylky neskládají nápadně, nevytváří jeden silný moment, který by bylo možné jasně označit, ale zůstávají rozptýlené mezi jednotlivými činnostmi, v krátkých zastaveních, v návratech, které nejsou plynulé, a v mezerách, které se objevují tam, kde dřív nebyly. Každý z těchto okamžiků je sám o sobě malý, téměř nepostřehnutelný, ale jejich opakování vytváří změnu, která se postupně zapisuje do způsobu, jakým procházíte dnem.

Na konci dne zůstává pocit, že čas byl naplněný, ale necelistvý, jako by jednotlivé části proběhly odděleně, bez pevného spojení. Věci se staly, úkoly se nějak posunuly, ale chybí v nich kontinuita, která by vytvořila jasný celek. Myšlenky, které se během dne objevily, se nerozvinuly do hloubky, zůstaly rozdělené, a s nimi i pocit, že něco zůstalo nedokončené, i když nelze přesně říct co. Tento stav nevyvolává okamžitou

reakci, nepůsobí jako problém, který by bylo nutné řešit hned, ale drží se na pozadí jako tichá změna, která ovlivňuje každou další činnost. Pozornost už neplyne přirozeně v jednom směru, ale pohybuje se v krátkých úsecích, které se střídají bez pevné návaznosti, a právě v tom se rozpad pozornosti stává běžnou součástí každodenního života, aniž by byl na první pohled viditelný.

Kapitola 4: Večer bez vypnutí

Večer přichází ve chvíli, kdy tělo zpomalí, ale hlava zůstává aktivní, jako by den ještě neskončil. Sedíte nebo ležíte, světlo v místnosti je tlumenější, ale obrazovka telefonu zůstává jasná a přitahuje pohled víc než okolí. Řeknete si, že si na chvíli odpočinete, otevřete YouTube nebo TikTok, pustíte jedno video, pak další, a aniž byste si všimli přechodu, uplyne delší čas, než jste plánovali. Tělo je v klidu, ale uvnitř se nic nezklidňuje, spíš se střídají podněty, které drží mysl v pohybu, i když den už měl skončit.

Ležíte v posteli s telefonem pár centimetrů od obličeje, světlo dopadá přímo do očí, které jsou už unavené z celého dne, ale zůstávají otevřené, protože každé další video přináší krátkou změnu, která nedovolí zavřít oči. Říkáte si, že ještě jedno a pak už skončíte, ale ten okamžik se posouvá dál, protože mezi jednotlivými videi nevzniká pauza, ve které by bylo možné přestat. Prst se pohybuje automaticky, bez rozhodnutí, a tělo zůstává ve stejné poloze, zatímco čas běží.

V určité chvíli telefon odložíte, světlo zhasne, ale hlava nepřejde do klidu hned. Zavřete oči, ale v mysli se objevují obrazy, útržky videí, krátké věty, které se vrací bez souvislosti. Snažíte se usnout, ale myšlenky nepřestávají, jen se zpomalí, aniž by úplně zmizely. Tělo leží, ale napětí zůstává, jako by ještě čekalo na další podnět, který nepřichází. Další večer probíhá podobně, i když si řeknete, že to tentokrát bude jiné. Sedíte u stolu nebo na gauči, otevřete telefon jen na chvíli, ale postupně se vracíte znovu a znovu, mezi jednotlivými činnostmi, aniž by to bylo plánované. Čas mezi večerí a spánkem se zaplní krátkými úseky sledování, které na sebe navazují bez jasného začátku a konce. Když se podíváte na hodiny, zjistíte, že prostor, který měl být klidný, je pryč.

Večer tak nepřináší přechod mezi dnem a nocí, ale pokračování stejného rytmu v jiné podobě. Tělo se snaží zpomalit, ale mysl zůstává v pohybu, protože je zvyklá na neustálou změnu. Klid, který by měl přijít přirozeně, se neobjeví hned, protože mezi jednotlivými okamžiky chybí prázdné místo, ve kterém by se mohl vytvořit. A právě v tom se večer stává jen dalším pokračováním dne, který se uzavírá pomalu a neúplně.

A právě v tom se večer stává jen dalším pokračováním dne, který se uzavírá pomalu a neúplně, bez jasného přechodu mezi aktivitou a odpočinkem, protože tempo, které běželo od rána, se nezastaví ve chvíli, kdy si sednete nebo lehnete, ale pokračuje dál

v jiné podobě, tiše, nenápadně, a přesto stejně intenzivně. Sedíte na gauči po večeři, v místnosti je klid, žádný vnější tlak, nic vás nenutí být aktivní, ale vnitřní potřeba něčeho, co vyplní ten prostor, zůstává, vezmete telefon, aniž byste to dlouze zvažovali, otevřete jednu aplikaci, pak další, a mezi jednotlivými obrazy nevzniká prázdné místo, ve kterém by bylo možné zastavit, každý další podnět navazuje na předchozí bez přerušování, a čas se rozpadá na krátké úseky, které se nedají přesně oddělit, protože mezi nimi není žádná hranice, jen plynulý přechod, který vás drží uvnitř déle, než jste chtěli.

Když se přesunete do postele s tím, že už den končí, tělo se sice položí, svaly se uvolní jen částečně, ale hlava nepřechází do klidu, protože poslední část dne je stále zaplněná rychlými změnami, vezmete telefon znovu, tentokrát s pocitem, že už jen na chvíli, jen krátké podívání, které uzavře den, ale místo uzavření se otevře další sled, který nemá pevný konec, jeden obsah střídá druhý bez pauzy, a i když se v určité chvíli objeví myšlenka, že by bylo vhodné skončit, není tam okamžik, který by to přirozeně umožnil, protože tok pokračuje bez zastavení, a vy v něm zůstáváte o něco déle, než jste původně zamýšleli.

Oči se postupně unavují, víčka těžknou, vnímáte suchost, lehké pálení, ale pozornost zůstává upřená na obrazovku, která je stále jasnější než okolní tma, a i když tělo vysílá signály, že potřebuje odpočinek, mysl reaguje na každý další podnět, jako by den ještě neskončil, jako by byla potřeba pokračovat, a právě tento rozpor mezi únavou těla a aktivitou hlavy vytváří zvláštní napětí, které není výrazné, ale je trvalé a drží vás v bdělosti déle, než by bylo přirozené.

Když telefon konečně odložíte a místnost se ponoří do ticha, nic vás už zvenku neruší, ale vnitřní pohyb nezmizí okamžitě, obrazy, které jste sledovali, se vracejí v útržcích, jednotlivé věty, zvuky a krátké scény se objevují bez souvislosti, přeskakují mezi sebou a nedovolí mysli plynule klesnout do klidu, zavřete oči, ale místo prázdna přichází další sled, tentokrát bez obrazovky, a usínání se protahuje, protože přechod není plynulý, ale rozdělený na části, mezi kterými zůstává aktivita.

V dalších dnech se tento večerní vzorec opakuje, i když si pokaždé řeknete, že to tentokrát proběhne jinak, že skončíte dřív, že necháte telefon stranou, ale ve chvíli, kdy vznikne volný prostor bez jasné činnosti, ruka se znovu natáhne, obrazovka se rozsvítí a celý sled začne znovu, bez velkého rozhodování, bez výrazného impulzu, jen jako tichý návyk, který se opakuje večer co večer, a postupně se stává běžnou součástí konce dne, který už nepřináší skutečné zklidnění, ale jen pomalejší pokračování stejného rytmu.

V těchto chvílích se čas před usnutím prodlužuje, protože přechod mezi bdělostí a spánkem není plynulý, ale rozdělený na malé úseky, mezi kterými zůstává aktivita, která se nedokáže sama utlumit. Ležíte v tichu, oči zavřené, ale v hlavě se střídají krátké obrazy, které na sebe nenavazují, objevují se a mizí bez logiky, a místo toho,

aby postupně slábly, drží mysl v lehkém pohybu, který nedovolí úplné uvolnění. Tělo je připravené odpočívat, dech se zpomaluje jen částečně, ale vnitřní napětí zůstává přítomné, jako by ještě nebyl splněn poslední krok dne, který však nemá jasnou podobu.

V průběhu noci se tento stav projeví jinak, než byste čekali, protože spánek nepůsobí celistvě, ale spíš jako sled úseků, mezi kterými se objevují krátká probuzení, někdy sotva postřehnutelná, jindy jasnější, kdy otevřete oči a na chvíli vnímáte okolí, než znovu zavřete víčka. Tyto návraty do bdělosti nemají konkrétní příčinu, nejsou spojeny s hlukem ani pohybem, ale přicházejí zevnitř, jako by mysl nebyla úplně vypnutá a udržovala určitou úroveň aktivity i během odpočinku. Ráno si tyto momenty nemusíte přesně pamatovat, ale pocit neúplného odpočinku zůstává.

Když se probudíte, tělo může být odpočaté jen částečně, hlava je těžší, než by odpovídalo délce spánku, a první okamžiky dne nezačínají svěžestí, ale spíš pozvolným návratem, který trvá déle, než by bylo přirozené. Oči reagují citlivěji na světlo, v oblasti čela zůstává jemný tlak, a i když jste spali dostatečně dlouho, kvalita odpočinku nepůsobí plně. Tento pocit se během dne neztratí úplně, jen se rozptýlí mezi jednotlivé činnosti, ale zůstává přítomný na pozadí.

Večer se pak celý proces opakuje znovu, bez ohledu na to, jaký byl den, protože nejde o jednotlivou situaci, ale o vzorec, který se ustálil a opakuje se bez potřeby vědomého rozhodnutí. Jakmile se den blíží ke konci a vznikne prostor bez pevné struktury, automaticky se zaplní sledem podnětů, které nedovolí vytvořit klidný přechod, a tím se uzavírá kruh, ve kterém noc nepřináší plné uvolnění a další den začíná s mírným deficitem, který se postupně sčítá.

A tím se uzavírá kruh, ve kterém noc nepřináší plné uvolnění a další den začíná s mírným deficitem, který se postupně sčítá a promítá se do každé další činnosti, aniž by měl jeden jasný bod, kde by se dal zastavit. V průběhu večera se totiž nevytrácí jen schopnost zklidnění, ale i cit pro okamžik, kdy by měl den skutečně skončit, protože mezi jednotlivými podněty nevzniká přirozená hranice, která by oddělila aktivitu od odpočinku, a právě tato chybějící hranice udržuje mysl v pohybu déle, než tělo zvládá bez následků. Ležíte v tichu, ale to ticho není plné, je přerušené doznívajícími obrazy, které se objevují bez vyzvání, a i když nejsou intenzivní, drží pozornost v lehké pohotovosti, která brání úplnému uvolnění.

V těchto chvílích si můžete všimnout jemných signálů, které by dřív zůstaly bez povšimnutí, dech není tak hluboký, jak by mohl být, zůstává kratší a mělčí, jako by se nedokázal plně rozvinout, svaly v oblasti šíje a čelisti zůstávají lehce napnuté, i když tělo leží bez pohybu, a právě toto napětí se přenáší do kvality odpočinku, který neprobíhá v jednom souvislém proudu, ale v oddělených úsecích, mezi kterými se objevují krátké návraty k bdělosti. Tyto návraty nejsou vždy vědomé, někdy se

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Brainrot: Co dělají sociální sítě s naší myslí a zdravím.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.