

# OPT-OUT!

Digitálne vytriezvenie z omylu, že naše osobné údaje ochráni niekto iný ako my sami.

Martina Javůrková



# Obsah

Digitálna hygiena	2
Digitálna stopa a ako sme sa sem dostali	7
Čo ak SKUTOČNÝ minimalizmus nie je o počte tričiek v skrini?	17
Keď máte viac “friends“ ako vaša dedina obyvateľov	23
Digitálny audit bez paniky a excelu	26
Keď sme zrazu všetci rodičia digitálneho Otesánka	31
AI ako domáci škriatok. Rovnako užitočný a ... zlomysel'ný	35
Sedem návykov ako kultivovať svoj digitálny život	38
Každý vek má svoje digitálne zraniteľnosti	44
Digitálna skromnosť ako forma slobody	49
Záver série: menej online, viac človeka	53
Bonus: Načo sa snažiť, keď štát o nás aj tak všetko vie. Šesť faktov pre digitálnych skeptikov	56

01

# Digitálna hygiena



Na ochranu súkromia, reguláciu online platforiem a umelej inteligencie bolo prijatých viacerých zákonov. Jeden z tých známejších, ktorý spôsobil značný rozruch, je **GDPR**. Neuplynulo ani desať rokov, a prichádzajú prvé návrhy na zmeny v oblasti ochrany osobných údajov. Balík navrhovaných dostal názov **GDPR Digital Omnibus**.

Navrhované zmeny oslabujú transparentnosť alebo povinnosti prevádzkovateľov. Trend je jasný - po rokoch deklarovanej kontroly nad svojimi osobnými údajmi, prechádza ochrana osobných údajov skutočne do rúk dotknutých osôb: dotknuté osoby získavajú rýchly a jednotný opt-out.

Zdá sa, že svet počíta s IT gramotnosťou človeka 21. storočia.

GDPR Digital Omnibus predpokladá, že používatelia už nebudú musieť neustále klikáť na súhlasy, zisťovať, kto ich sleduje, alebo sa prehrabávať v zložitých bannerových nastaveniach. Namiesto toho budú môcť vyjadriť jedno centrálné rozhodnutie – napr. v prehliadači alebo zariadení – a prevádzkovatelia ho budú musieť rešpektovať naprieč celým digitálnym ekosystémom.

To však znamená aj zmenu paradigmy.

Dotknuté osoby - teda **všetci používatelia digitálnych služieb a platforiem** - by mali automaticky predpokladať, že všetko, čo zverejnia alebo sprístupnia online, môže byť použité, analyzované alebo tréňované na AI – pokiaľ to neodmietnu. Preto bude mať ešte väčší význam zverejňovať menej údajov a menej fotografií, nezdieľať citlivé informácie v uzavretých skupinách s pocitom falošnej bezpečnosti, premyslieť si, čo dávajú na sociálne siete, diskusie či verejné profily a využívať technické nástroje na ochranu súkromia (privacy settings, blokovanie trackerov, opt-out signály).

### **Z digitálnej hygieny sa presúvame do digitálnej sebaobrany.**

Od približne roku 2008, kedy sa masovo rozšírili Facebook, YouTube, Instagram a ďalšie platformy, nás sociálne siete naučili zdieľať všetko čo prežijeme, čo nás potešilo, nahnevalo, sklamalo, urobilo radosť. Viditeľnosť sa stala novou formou sociálnej hodnoty.

Zároveň, zavedenie GDPR roku **2018** nás presvedčilo, že ako dotknuté osoby máme veľmi silné práva, **vysoký štandard ochrany** a že riziká digitálneho prostredia sú vyvažované prísnou legislatívou a povinnosťami prevádzkovateľov. **Lenže tento model sa mení.**

GDPR Digital Omnibus posúva ťažisko. Zásadne okresáva povinnosti pre prevádzkovateľov a predpokladá viac automatických, technických mechanizmov (najmä opt-out) z aktivity nás, užívateľov platforiem.

Transparentnosť v sekundárnych a AI spracúvaniach osobných údajov bude slabšia a zásadne sa zvýši dôraz na **vlastnú digitálnu sebaobranu**, alebo ak chcete, príčetnosť.

Stojíme na prahu novej digitálnej éry. Bud' si začneme vedome budovať svoju digitálnu stopu, alebo sa začneme **vedome chrániť**. Pasívne fungovanie už nebude bezpečné.

Začnite už dnes. Začnite sa vedome rozhodovať, čo o sebe zverejníte, kde, kedy a najmä prečo.

Aký obraz vytvorím pre budúce AI systémy, ktoré tieto údaje môžu zozbierať a použiť podľa zadania ich tvorcu?

Ak sme si doteraz mohli dovoliť bezstarostne sa spoliehať na prísnu reguláciu, dnes platí: Čím menej údajov o sebe zverejníte, tým menšie je budúce riziko. A čím vedomejšie ich dávate, tým väčšiu kontrolu máte. Nie je to panika. Je to realistický návrat k osobnej zodpovednosti v prostredí, kde sa právny rámec uvoľňuje a technológie zrýchľujú.



Smerujeme k dobe, kde digitálna suverenita nebude automaticky garantovaná zákonom, ale našimi vlastnými návykmi.

Preto stojí za to začať si robiť svoj vlastný audit. Nie ten formálny, s tabulkami, ale jednoduchý, osobný, úplne praktický. Prejsť si staré účty, staré prihlásenia, mailing listy, cloudové úložiská, profily na sociálnych sieťach, apky, ktoré už nepoužívate, a služby, o ktorých ani nevíete, že ešte existujú. Nie preto, že by sa svet dramaticky zmenil zo dňa na deň. Ale preto, že mení sa rovnováha moci medzi prevádzkovateľom a jednotlivcom – a čím menej dáť o sebe necháme zbytočne rozptýlených, tým viac si chránime vlastnú suverenitu.

OPT-OUT!

Je to najjednoduchšia a najúčinnější forma digitálnej ochrany - upratať si v tom, čo sme za posledných pätnásť rokov bezmyšlienkovite rozposlali do sveta. A tak ako sa mení legislatíva, môžeme sa meniť aj my. Smerom k vedomejšiemu narábaniu s tým najhodnotnejším, čo máme — našimi údajmi.

Viditeľnosť sa stala novou formou sociálnej hodnoty. Zavedenie GDPR (od roku 2018) nás presvedčilo, že ako dotknuté osoby máme veľmi silné práva, vysoký štandard ochrany a že riziká digitálneho prostredia sú vyvažované prísnou legislatívou a povinnosťami prevádzkovateľov. Lenže tento model sa mení.

Táto publikácia ma ambíciu a snahu pomôcť vám zorientovať sa v tom, čo sa vlastne udialo, deje a môže udiat. Obsahuje najmä praktické a overené návody, ako sa vysporiadať s online nástrahami bez doktorátu z kybernetickej bezpečnosti a vziať si späť, čo je vaše. Váš skutočný život.

# 02

**Digitálna stopa a ako sme sa sem dostali alebo Keď prišiel Facebook (a všetci sme prestali mať hanbu)**





Keď sa obzrieme späť, slovenský digitálny príbeh nie je o nič menej dramatický než príbeh o tom, ako sa z večerného posedenia „dáme si za pohárik?“ stane každodenný rituál. Začne to nevinne, končí to... no, povedzme, že končí to trápnyimi spomienkami na facebooku, hlbokou brázdou komentárov v online priestore, screenshotmi a vymazanou históriou prehliadača.

Ale pekne po poriadku.

**Píše sa rok 2008.** Prvý iPhone je čerstvá celebrita a my všetci sme presvedčení, že keď si na Facebook dáme fotku z dovolenky, svet ocení náš umelecký talent. Alebo aspoň našu novú plavkovú súpravu.

Zdieľanie našich mizerných polorozmazaných fotografií, trápnych vtipov, emočných výlevov a pasívno-agresívnych citátov bolo také jednoduché. A také príjemné. A ... návykové.

A hoci sme tvrdili, že „ja nie som ten typ, čo dáva všetko na internet“, po mesiaci sme tam mali všetko. Od oslavy menín až po fotku obeda, ktorý sa aj tak nepodaril.

Nebola to naša chyba. Sociálne siete nás naučili, takpovediac vytrénovali, že mlčať je podozrivé, že offline život je menej hodnotný než ten nafotený a že keď niečo nezverejníš, ako keby sa to nestalo. A my sme tomu radi uverili.

Potom prišlo GDPR a my sme sa chvíľu cítili ako rímski patríciovia – chránení a dôležití. Privilegovaní.

Konečne niekto nahlas povedal: „Váš telefón nie je obecná kronika. Vaše dáta majú hodnotu. A vaše práva sú dôležité.“

S ľútosťou sme potriasali hlavami nad správami o sociálnom skórovaní Číňanov, ktorí si so zlým skóre nekúpia ani lístok na vlak. Náš prvý harmonizovaný a právne záväzný európsky predpis sa správal, akoby mal byť všemocným osobným strážcom nás všetkých.

**GDPR nás rozmaznalo.** Zrazu sme mohli pýtať informácie, žiadať výmaz, namietat', kontrolovať, a hlavne dramaticky sa rozhorčiť vždy, keď nám niekto poslal newsletter bez súhlasu.

Na chvíľu sme sa cítili digitálne suverénni, mocní a kompetentní.

Pravda, až do momentu, keď sme zistili, že celý ten vesmír súhlasov a cookies je aj tak strašne otravný a vôbec mu nerozumieme, ale to teraz nechajme bokom a odkliknime ďalší "súhlas" na banneri, ktorý nám prekrýva celú obrazovku.

Len čo sme si zvykli na svoje náhle objavené právne svaly chránené GDPR, do hry vstúpila umelá inteligencia. A s ňou aj nový pocit: „Možno je jedno, čo som na internet dal ja. Teraz tam je celý internet. A internet si pamätá VŠETKO. Algoritmy začali vedieť o nás viac než naši partneri: aké články čítame potajomky, kedy nespíme, kedy nakupujeme, kedy máme krízu a kedy prokrastinujeme.

Kým sme celé roky nič netušiac zbierali lajky, medzičasom niekto iný zbieral nás. Kúsok po kúsku nazbieral, modeloval a digitálne poskladal našu persónu. Kde nakupujeme, čo nás hnevá, akú hudbu počúvame. A na aký podnet, tovar alebo službu zaregujeme nákupom, prihlásením alebo inou reakciou.

Ako sme sa sem teda dostali? Jednoducho. Zákony boli prísne, digitálne návyky nezrelé a technológie silnejšie a rýchlejšie než všetky naše reflexy dohromady.

Najprv sme všetko zdieľali. Potom sme čakali, že nás zákon ochráni. A teraz zisťujeme, že ... ochrana nie je všemocná, nové AI systémy sú nevyspytatelné, a že „nezdieľať“ už nie je podozrivé ale nový imperatív, ku ktorému ešte len dozrievame s podobne nepríjemným pocitom ako čerstvá štyridsiatka po kvalitnej narodeninovej oslave.

Prečo o tom teda dnes hovoríme?

Digitálna stopa dnes je viac než len pár starých fotiek na Facebooku. Digitálna stopa dnes je všetko to, čo sme kedy zverejnili dobrovoľne či z rozmaru, to, čo o nás odvodili algoritmy bez toho, aby sme o tom vedeli, to, čo o nás štát a platformy uchovávajú bez toho, aby sme s tým súhlasili a najnovšie aj to, čo si AI o nás pomocou pravdepodobnostných modelov vytvorí.

V pozadí všetkého stojí jednoduchá pravda. Internet nie je pamäť. Internet je archív. Navždy.

A prichádza GDPR Digital Omnibus – reforma, ktorá v mnohom otáča logiku ochrany údajov. Nie smerom k väčšej prísnosti, ale v mene ekonomického rastu smerom k väčšej voľnosti pre prevádzkovateľov a osobnej zodpovednosti používateľa.

Je to paradox GDPR Digital Omnibusu. Oslabením našich práv ich posilní. Stačí sa nezúčastniť alebo zúčastniť sa veľkých digitálnych hier v tak malom rozsahu, ako je to len možné.

Omnibus nás učí to, čo nás GDPR za celé tie roky nenaučilo. **Prevziať zodpovednosť.** Aj keby Omnibus neprešiel nakoniec vôbec, už len úvaha o možnom oslabení práv dotknutých osôb je dobrým dôvodom pre posilnenie vlastnej digitálnej hygieny a vybudovanie nových online návykov. Čosi ako otužovanie ale bez publika.

Ak mala pôvodná právna úprava ambíciu byť našim osobným bodyguardom, ktorý stojí pred klubom „Moje súkromie“ a kričí „Bez súhlasu neprejdeš!“, tak GDPR Digital Omnibus je skôr ako ten bodyguard, ktorý povie: „Vieš čo... nastav si automatický opt-out v prehliadači a ja ťa budem ísť z diaľky. A dávaj na seba pozor.“

Nie je to zlé. Len je to iné. A iné veci nás vedia prekvapiť — najmä keď sme si mysleli, že už máme v digitálnom priestore všetko pochopené.

Čo sa teda vlastne mení? Nebojte sa, nebudem vás trápiť paragrafmi. Povieme si to normálne, ľudsky.



V prvom rade, už nie všetko bude osobný údaj. Ak prevádzkovateľ nevie zistiť, kto ste, môže tvrdiť, že údaj nie je osobný. V praxi to znamená menej ochrany pre údaje, ktoré „možno patria vám, ale my to nevieme dokázať“.

Výskum a „inovácia“ sa stávajú kúzelným heslom, ktoré - s trochou prehánania a fantázie - umožní spracúvanie osobných údajov na účel výskumu a inovácie umelej inteligencie. A výskum podľa Omnibusu potrebuje menej povinností. Takže sa pripravme, že množstvo projektov bude zrazu „veľmi vedeckých“. A keď je niečo vedecké, tak sa to predsa nemôže spochybňovať, nie?

Právo na prístup sa zužuje. Doteraz stačilo povedať: „Dajte mi všetko, čo o mne máte. Áno, aj tie logy, čo si nechávate len tak pre seba!“ Po novom dostanete len to, čo je relevantné pre ochranu údajov... „zvyšok si necháme“. A určite nebudú v tých zvyšných častiach žiadne nepríjemnosti, omyly ani strojové predsudky. Prečo by aj boli?

Informačná povinnosť môže byť skrátená, Ak spracovanie nie je „invazívne“, nemusíte dostať všetky informácie. Pojem invazívny zatiaľ nikto nedefinoval, ale ved'... však sa nejako dohodneme. Aj toto bude zábava, ktorá všetkým zúčtneným zjednoduší život. Jedine, že by nie.

Podstatné veci sa budú hlásiť. Tie nepodstatné... možno nie. Incidenty budú povinne oznamované len pri „vysokom riziku“. Niečo ako zdravotná triáž: Zlomená noha? - Hlásime. Odrezaný mail? - Natrieme harmančekovou masťou a hotovo.



Znie to dramaticky. Je to dramatické?

Áno aj nie. Nie — pretože veľká časť ochrany ostáva zachovaná. Áno — pretože moc sa presúva z povinnosti prevádzkovateľov na zodpovednosť používateľa.

Tak čo to znamená pre obyčajného človeka? Viac kontroly: Používatelia dostanú jednoduchý opt-out, ktorý môžu nastaviť raz a globálne. To je dobrá správa. Menej informácií: Nebudeš vedieť všetko, čo s tvojimi údajmi robia. Ako si to nastaviš, tak to budeš mať. (Väčšinou. Možno.) Väčšiu osobnú zodpovednosť: Nebudeš môcť čakať, že zákon vyrieši všetko za teba. To je realita. Potrebu digitálnej hygieny: Tak ako si umývame ruky, aj údaje si musíme začať „umývať“ pravidelne. To je budúcnosť.

Čo je pointa? GDPR sa nemení preto, aby nás menej chránilo, ale preto, že svet sa stal neudržateľne komplexným. A tam, kde už právny štít nestačí, musí nastať niečo nové. Vedomé rozhodovanie, znižovanie digitálnej stopy, zdravý skepticizmus a opt-out ako denná súčasť života. Nie je to apokalypsa. Je to len evolúcia. A ako pri každej evolúcii — prežijú tí, ktorí sa prispôbia... nie tí, ktorí sa tvária, že to nevidia. Teraz neviem, či mám citovať Darwina alebo Ayn Randovú.

## Opt-out ako nový nástroj osobnej moci

Čo ak je najväčšia digitálna revolúcia vlastne vypínač?

Keby nám niekto v roku 2010 povedal, že najrevolučnejší nástroj ochrany súkromia nebude ani superšifrovaný prehliadač, ani drahá VPN, ale obyčajné malé „nie, ďakujem“, pravdepodobne by sme sa zamysleli, či to náhodou nemyslí ako vtip.

Ale nie.

Opt-out — jednoduché, elegantné, jednorazové gesto odhlásenia — sa stáva novým digitálnym amuletom.

Nie talizmanom, ktorý treba nabíjať pri splne mesiaca. Skôr takým, ktorý stačí raz nastaviť... a potom sa len spokojne opierať o skutočnosť, že prvýkrát po dlhej dobe rozhodujeme my, a nie nekonečný prúd súhlasov, cookies a „vy ste náš najdôležitejší používateľ, takže nás prosím odkliknite ešte raz“.

Éra súhlasov bola krásna. Romantická. Niekedy pripomínala aj toxický vzťah.

Človek: „Naozaj potrebujete môj súhlas na 87 vecí, z ktorých 86 nesúvisí s tým, čo chcem robiť?“

Webová stránka: „Áno. A ešte si prosíme aj vaše preferencie spracovania.“

A my sme klikali. Nie preto, že sme chceli. Ale preto, že sme chceli preskočiť banner, ktorým sme aj tak nerozumeli. Kto si niekedy rozklikol s čím vlastne súhlasil, mohol ostať úprimne prekvapený, že jeho údaje daná webstránka mohla zdieľať s 300 mediálnymi agentúrami po celom svete.

Digital Omnibus teraz hovorí: „Stačí jedno odmietnutie. Centrálne, jednotné, rešpektované.“ Je to celkom oslobodzujúce – pripomína to moment, keď si človek uvedomí, že nemusí odpovedať na každú správu hneď. Svet sa nezrúti. A súkromie tiež nie.

Opt-out nie je len voľba — je to návrat moci.

Bez metafor: Opt-out je globálny signál, ktorý prehliadač alebo zariadenie pošle všetkým stránkam. Prevádzkovateľ ho musí rešpektovať. Nemôže vás otravovať ďalšími bannermi. Nemôže si vymýšľať „kreatívne legitímne základy“. Nemôže vás prehovárať „ešte raz, prosím“. Je to ako keby ste jedným klikom zamkli celý digitálny byt.

Opt-out je revolúcia. Znižuje nerovnováhu medzi človekom a platformou. Už nie platforma nastaví pravidlá hry. Vy nastavíte pravidlá platforme. Šetrí mentálnu energiu. Menej rozhodnutí, menej klikov, menej vnútorného „už zase?!“. Umožňuje žiť rýchlejšie a pritom súkromnejšie

## OPT-OUT!

Je to paradox, ale pravdivý. Opt-out neznamena izoláciu — znamená voľbu.

Prvýkrát neprenáša zodpovednosť na používateľa v štýle „mali ste si prečítať podmienky“.

Teraz je to aj zodpovednosť platformy. A to je nová kapitola digitálnej dospelosti.

Opt-out je nový symbol suverenity. Jemná ochranná hmľa okolo duše. Vypínač hlučného a neustálu pozornosť kradnúceho sveta.

Byrokrat v nás sucho povie: Opt-out je nový právny signál, ktorý mení mocenskú dynamiku v prospech jednotlivca. A pragmatik dodá: „A hlavne konečne preč s tými bannermi a farebnými tlačidlami!“

A teraz už túto kapitolu zatiaľ uzavrieme jednoduchou vetou: Opt-out je malý klik pre človeka, ale veľký krok pre digitálnu suverenitu.



# 03

Prečo obmedziť svoju digitálnu stopu alebo Čo ak SKUTOČNÝ minimalizmus nie je o počte tričiek v skrini?





Svet nás roky učil, že viac je lepšie. Viac fotiek, viac príbehov, viac obsahu, viac interakcií, viac notifikácií, viac followers, viac všetkého. A tak sme si vytvorili život, v ktorom sme boli neustáli, viditeľní, digitálne preexponovaní a trochu unavení.

Našťastie sme začali objavovať aj čaro opačného smeru.

Niektorí prišli na to pri zatváraní Instagramu. Iní pri premazávaní starých albumov. A niektorí až v momente, keď ich telefón upozornil, že trávia na sociálnych sieťach v priemere tri hodiny denne — a oni si pritom mysleli, že len na chvíľu pozreli recept na cestoviny.

Menej zdieľania je nový luxus. Kým kedysi bolo „luxusom“ dovoliť si zdieľať všetko, dnes je luxusom dovoliť si zdieľať nič. Alebo aspoň oveľa menej. Je to nový druh komfortu - nefotiť všetko, nezdieľať každú emóciu, neoznamovať každé rozhodnutie, nemať potrebu dokazovať život svetu. A najmä nemyslieť na to, ako bude vyzerat' môj život na internete, ale ako vyzerá v skutočnosti. To je ten návrat k sebe.

Digitálna stopa nie je povinná jazda. Je to voľba. A konečne začína byť spoločensky prijateľné povedať: „Toto je pre mňa, nie pre internet.“

Niektor vymaže staré príspevky. Niektor obmedzí verejnú svojho profilu. Niektor prestane dávať fotky detí na sociálne siete. (Včera bolo neskoro!) Niektor prestane používať svoje skutočné meno všade, kde to nie je nutné. A niektor jednoducho prestane dokumentovať svoj život tak podrobne, ako keby raz mal vyjsť jeho vlastný digitálny dokumentárny seriál „Život v 24 fps“. Všetky tieto kroky sú práve dnes, v ére otvoreného sekundárneho spracovania a AI tréningov, mimoriadne cenné.

Nie je to duchovná matematika. Je to obyčajná, úplne pragmatická logika: Údaj, ktorý nezverejníš, nemôže byť zneužitý. Údaj, ktorý nedáš platforme, nemôže byť analyzovaný. Údaj, ktorý nenecháš na internete, nemôže sa objaviť v AI modeli. Údaj, ktorý nedáš do obehu, sa nemusí kontrolovať ani chrániť.

Dokonalá bezpečnosť neexistuje, ale vytváranie menšej, a najmä vedomejšej digitálnej stopy znižuje riziko exponenciálne.

Menej zdieľania je návrat slobody. Digitálna sloboda nie je o tom, že nikto nesmie vidieť naše dáta. Ale o tom, že si my sami určíme, ktoré dáta sú pre svet a ktoré pre nás. Je to sloboda mať súkromné momenty, sloboda nebyť sledovaná algoritmi 24/7, sloboda vytvoriť si priestor, ktorý nikto neanalyzuje, sloboda byť človekom, nie produktom.

A iróniou dejín je, že táto sloboda prichádza nie cez viac, ale cez menej.

Menej zdieľania. Menej údajov. Menej digitálneho hluku. Menej prítomnosti v systémoch, ktoré nás nechcú chrániť, ale pochopiť - to všetko je viac kontroly a pokoja.



Možno to celé „menej je viac“ začína byť trendom len preto, že všetci sme už unavení z toho „viac“. Viac obsahu. Viac reklám. Viac požiadaviek, aby sme boli online, informovaní, dostupní, prítomní, spokojní a hlavne... viditeľní. A možno v tejto únave rastie nový druh múdrosti: múdrosť kliknúť „zrušiť účet“, alebo aspoň „zrušiť odber newslettera, ktorý som si nikdy neprihlásila“.

Je tu aj jeden veľký, ale prekvapivo prehliadaný paradox digitálnej éry. Ľudia, ktorí sú plne závislí od svojej viditeľnosti, nás presvedčili, že viditeľnosť je povinná pre každého.

Influenceri, podnikatelia, ľudia, ktorí sú tvárou svojej značky... tí všetci museli zdieľať, ukazovať, tvoriť, promovovať. Je to ich práca. Majú na to stratégiu, tím, rozpočet, plán, motiváciu, analytiku, občas aj krízový manažment.

A potom tu máme bežného človeka, ktorý sa zrazu cíti nedostatočne, ak nezdieľa, nepridáva hashtagy a neoznačuje výrobcu @ponožky\_na\_doma, ktoré mu darovala #najlepšiamanželka.

Influencer zdieľa svoj obed, lebo je to obsah. Jozef Mak zdieľa svoj obed, lebo si myslí, že by to mal robiť tiež. Autorka ukáže svoju rannú rutinu, lebo predáva kozmetiku alebo doplnky stravy. Bežná žena ju ukáže, lebo si myslí, že jej život nie je dost' hodnotný, ak ho nikto nevidí. Podnikateľ dáva na LinkedIn fotky z konferencie, lebo je to marketing. Bežný človek dáva každú fotku z konferencie, lebo má pocit, že musí ukázať, že „niečo robí“.

A tu je pointa, ktorú treba povedať nahlas, s láskou a bez výčitky: Ak nie ste influencer, tvorca, podnikateľ alebo verejná osoba, vaša hodnota nezávisí od toho, koľko zdieľate. Naopak, často je vyššia, keď zdieľate menej.

Algoritmy sú v pohode s tým, že si dáte pauzu. Vaše nervy budú ešte viac.

Influenceri musia byť konzistentní. Bežní ľudia nemusia byť vôbec. Influenceri sledujú trendy. Bežní ľudia môžu ignorovať trend, ktorý ich unavuje. Influenceri merajú engagement. Bežní ľudia môžu merať mieru pokoja pri večeri. Influenceri potrebujú publikovať. Bežní ľudia si môžu dovoliť žiť.

Digitálna stopa nie je povinnosť, je to voľba.

A tá voľba vyzerá úplne inak, keď vám za zdieľanie platia a keď vám za zdieľanie neplatí nikto — iba algoritmus sa poteší, že má viac vašich dát.

Ak je vaša práca byť online, fajn. Ak nie, o to lepšie.

Váš profil nie je mediálna agentúra. Vaše súkromie nie je marketingový materiál. A hlavne: Len preto, že niekto zdieľa všetko, neznamená, že to musíte robiť aj vy. A už vôbec nie, že vám to prinesie niečo dobré.

Aké je teda pravidlo bežného človeka? Kľúč je v odpovediach na tieto jednoduché otázky:

- Dostávam za to zaplatené?
- Prináša mi to niečo?
- Je to pre mňa alebo pre algoritmus?
- Prečo to vlastne chcem ukázať?

OPT-OUT!

Ak je odpoveďou jemne zahnané ticho alebo hektická racionalizácia podobná obhajobe pred súdom, je najlepší moment prestať.

Jasné, že každý z nás už raz uveril, že keď dá na internet fotku svojho raňajkového chia pudingu, svet bude zvedavý. Svet nebol. A to je dobrá správa. Nie všetko, čo vidíme online, je život. A nie všetko, čo žijeme, musí byť online. Keď to pochopíme, začne v nás rásť niečo veľmi vzácne: chuť byť offline.

04

## Ked' máte viac "friends" ako vaša dedina počet obyvateľov



Pamätáte si začiatok milénia? Sociálne siete boli ešte čisté, naivné a my sme ich obývali s rovnakou bezprostrednosťou, s akou sme kedysi chodili na miestnu diskotéku. Čím viac kamarátov ste mali na Facebooku, tým ste boli dôležitejší. LinkedIn vám meral hodnotu podľa spojení, nie podľa kompetencií. A Instagram bol ako školský zošit, do ktorého sa zapisovalo „kto s kým kamaráti“. A tak vznikol zvláštny fenomén: Ľudia začali zbierať priateľov a kontakty ako suveníry. Ako magnetky na chladničku.

Kto mal tisíc „friends“, mal status. Kto mal dvetisíc, bol priam digitálny kráľ. A kto mal tritisíc? Ten pravdepodobne nepoznal polovicu z nich, ale to predsa neprekážalo — dôležité bolo mať.

A potom prišla realita (taká, čo nebýva vtipná). Keď vám niekto vybieli účet, zvyčajne to nie je sused Mišo. Je to niekto z tých „priateľov“, ktorých si pridáme bez toho, aby sme vedeli, kto to je.

Keď vám niekto vykradne dom, nie je to náhoda. Je to preto, že ste rok dokumentovali, kedy ste doma a kedy nie, pre verejnosť, ktorá ani nemusela byť verejnosť — mohla to byť audiencia neznámych profilov, ktoré ste pridali z nudy, slušnosti alebo z túžby pôsobiť populárne.

Keď príde phishing, podvod alebo falošná investícia, často prichádza cez „známeho“, ktorého ste nikdy nestretli — a ktorý bol len ďalším suvenírom vo vitríne vášho digitálneho statusu.

Zbieranie kontaktov má aj ďalšie riziká, ktoré sa tvária nenápadne. Strata času.

Skutočný čas, ten nevirtuálny, nikdy nedostaneme späť. Každý nový kontakt prináša nový informačný šum. Nové notifikácie, nové správy, nové požiadavky, nové „pozri si to, prosím ťa“. Duševný priestor je ako byt — keď je preplnený, nedá sa v ňom normálne žiť.

Ekonomické straty. Väčšina podvodov dnes prichádza cez sociálne siete. Predajné schémy, špeciálne investície, „obchodné príležitosti“ a výhodné kupóny, zľavové kódy a ponuky platné už len 25 minút, ktoré by neprešli cez dvere zdravého rozumu... ale cez „známeho z internetu“ prejdú. Lebo kto by predsa klamal, keď je to môj „friend“ alebo ten super vtipný influencer, ktorý ma baví keď môj život nie je práve fajn?

Sebaklam o úspechu. Veľa kontaktov neznamená veľa vzťahov. Veľa priateľov neznamená ani veľa podpory. Je to ako nafúknutý balón: veľký na pohľad, prázdny vo vnútri. Naše sebahodnotenie sa začalo odvíjať od čísel, nie od reality. A to je presne ten druh matematiky, ktorý sa nevyučuje v škole, ale o to viac poškodzuje dospelý život.

Deformácia vzťahov. Keď máme tisíce „priateľov“, prestávame mať tých skutočných. Vzťahy sa menia na kontakty. Kontakty na publiká. A ľudia na potenciálnych odberateľov. Je to unavujúce. A smutné. A hlavne: vôbec to nemusí byť.

Strata súkromia. Ak máte v online priestore priateľov, ktorým sú cudzie zásady súkromia, ohrozujú tým nielen seba, ale aj vás. Ich hacknutý účet môže zasiahnuť vaše dáta. Odomknuté profily s výstavou “aha kto všetko je v mojich priateľov” vytvárajú možno nevítanú digitálnu stopu o tom, komu ste nevedeli povedať nie.

Tak ako sme vyrástli z diskosveta 90-tych rokov, je čas dospieť aj v digitálnom priestore. Riešenie je krásne jednoduché: opt-out od zbytočných ľudí. Nie ako neúcta, ale ako návrat k sebe.

Vymažte si kontakty, ktoré nepoznáte.

Zrušte si priateľstvá, ktoré nie sú vzťahy.

Zablokujte profily, ktoré vám nič nedávajú.

Obmedzte dosah ľuďom, ktorí majú prístup k informáciám, ktoré nepotrebujú.

A najmä: prestaňte veriť, že veľa je lepšie.

Zbieranie kontaktov je riziko.

Veľa „friends“ znamená veľa dverí, ktoré nechávate dokorán.

Niekedy je najväčší akt dospelosti kliknúť „remove connection“.

A potom sa nadýchnuť vo svete, ktorý je zrazu tichší a pokojnejší.

05

**Digitálny audit: Ako sa zorientovať v tom, kto o vás čo vie bez paniky a excelu**



Keď sa povie „audit“, väčšina ľudí si predstaví papierové peklo, slidy v PowerPointe, niekoho v obleku, kto sa tvári, že mu práve niekto iný zjedol raňajky, a náladu, v ktorej aj káva chutí ako povinnosť.

Súkromný digitálny audit, našťastie, nie je tento prípad. Aspoň nie v tej verzii, ktorú odporúčame v tejto publikácii. Pretože táto verzia auditu je vlastne veľmi osobná, veľmi oslobodzujúca a miestami dokonca... zábavná.

Áno. Aj to sa dá.

Čo je vlastne „digitálny audit“?

Je to chvíľa, v ktorej si sadnete sami so sebou, možno s dobrou kávou a pri dobrej hudbe si položíte pár jednoduchých otázok:

- Kto všetko má moje údaje?
- Aké údaje som kde nechala?
- Potrebujem tam ešte účet?
- Používam tú službu alebo to tam leží ako digitálny pamiatkový fond?
- Kedy som naposledy zmenila heslá?
- A prečo sú všetky moje heslá rovnaké?

To je všetko. Žiadna veda. Žiadny 12-stranový formulár. Len trocha úprimnosti a pár malých krokov.

Prečo je digitálny audit dôležitý? Pretože množstvo dát, ktoré sme o sebe za posledných 15 rokov nechali na internete, je úprimne... ohromujúce. A nie vždy príjemne.

Digitálny svet funguje inak než ten fyzický. Veci sa nestrácajú, nezabúdajú, nevypchajú. Digitálne informácie majú počas rozpadu rovný „nikdy“. Čokoľvek sa raz objaví online, môže tam zostať v archíve, v zálohe, v screenshot-e niekoho iného, v tréningovom datasete pre AI alebo v službe, ktorú už dávno nepoznáme.

Váš digitálny audit je teda ako upratovanie skrine, len namiesto tričiek vyhadzujete staré účty a namiesto topánok nachádzaš kryptické prihlásenia do služieb, o ktorých si netušila, že ešte existujú a e-shopov, kde si raz v živote kúpila mop na umývanie dlážky, ktorý sa už dávno rozpadol.

Ako na to (bez paniky a excelu):





1. Prejdite si všetky účty, ktoré používate naozaj. Sú to sociálne siete, bankové aplikácie, e-maily, cloudové služby. Začnite tým, čo poznáte.
2. Potom si prejdite účty, ktoré používate „občas“. Tieto sú najzradnejšie. Ležia ticho... a zbierajú dáta.
3. Nájdite účty, ktoré nepoužívate vôbec. Tu sa začína skutočná krása digitálnej hygieny: mazanie. Je to ako malý festival slobody. Po každom zrušení účtu si môžete symbolicky zakývať: „Ďakujem za nič, milá platforma. Idem ďalej.“ (Ja si dávam aj pralinku z obľúbenej bonboniéry.)
4. Skontrolujte, kde máte uložené svoje fotky a dokumenty. A či si naozaj želáte, aby tam boli.
5. Prejdite si nastavenia súkromia na platformách. Toto nie je zábavné, možno to bude chcieť viac praliniiek. Ale je to účinné.
6. Odhláste sa z odberu newsletterov, ktoré len mažete bez prečítania. Váš inbox získa celkom nový šmrnc a vy pocit dospelého človeka, ktorý má svoj život pod kontrolou. Minimálne do ďalšieho prihlásenia na odber pre 10% zľavu. Mimochodom, tých 2,50 pri nákupe za 25 ako cena za kúsok vášho súkromia ... fakt to stojí za to?
7. A čo heslá? Áno, heslá. Viem. Téma hesiel je ako návšteva zubára — všetci vieme, že je to nutné, nikto to nechce riešiť. Najľahší spôsob je použiť správcu hesiel (žiadna hanba, naopak, múdrosť), nepoužívať jedno heslo na všetko (vieme, vieme), a hlavne vytvoriť si taký systém, ktorý prežije aj pondelkovú rannú amnéziu.

Najdôležitejšia časť: audit nie je o strachu, ale o slobode. Nie je to boj proti internetu. Nie je to pokus „vymazať sa z digitálnej mapy“. Je to obyčajné uvedomenie si: „Toto chcem o sebe zdieľať. Toto nie. A tieto staré veci potrebujem odtiaľto dostať preč.“

Digitálny audit je vlastne akt starostlivosti. Nie o dáta. O seba.

Budme úprimní. Každý z nás má niekde účet, ktorý si založil v roku 2012, lebo „to bude určite revolučná platforma“. A každý máme v e-maile priečinok „na neskôr“, ktorý už dávno prerástol do podoby čiernej diery. A to je v poriadku.

Digitálny audit nie je o perfekcionizme. Je o malých krokoch, ktoré vedú k väčšiemu pokoji.



06

Ked' sme zrazu všetci rodičia digitálneho  
Otesánka



Ak je internet obrovská knižnica všetkého, čo sme kedy povedali, napísali, odfoťili, nakúpili, vyhládali alebo po nociach googlili, tak umelá inteligencia je niečo ako dôkladný knihovník. Lenže nie taký ten milý, starý, s okuliarmi a zvykmi z 90. rokov. Skôr hyperaktívny čudák, ktorý hltavo s bezodným apetítom číta všetko, pamätá si všetko - spája všetko (!) a nikdy nezabúda.

A pritom mu dodávame materiál my sami. Každým lajkom. Každým komentárom. Každou fotkou. Každým profilom, ktorý sme si založili a potom zabudli.

AI rastie z toho, čo jej dáme — vedome alebo nevedome. A pozor, to čo jej dáme, vie dotvoriť podľa promptu!

Nikto z nás sa dobrovoľne nerozhodol: „Áno, chcem, aby môj e-shopový košík a vyhladané recepty na zapekané cestoviny prispeli k rozvoju umelej inteligencie.“

A predsa sa to deje. AI modely trénujú na našich starých statusoch, verejných fotkách, recenziách, diskusiách, profiloch, textoch (aj tomto), našich chybách, našich emóciách ...Ich zdieľanie sme zobrali ako samozrejmosť. AI z nich spravila palivo. Je to ako keď nechtiac naučíme papagája nadávať — nikdy to nebolo v pláne, ale výsledok je neodvolateľný.

To hlavné nedorozumenie znie nasledovne: AI nie je múdra. AI je nasýtená. AI nie je génus. AI je len veľmi veľmi veľmi dobre najedený algoritmus. Čím viac kvalitných dát dostane, tým sofistikovanejšie pôsobí. A tu je kľúčový problém dnešného digitálneho sveta: AI rastie rýchlejšie, než sa ľudia stíhajú spamätať, čo všetko jej vlastne dali.

Riziko nie je v tom, že AI vie veľa. Riziko je, že vie to, čo sme si mysleli, že je zabudnuté. Napríklad staré príspevky, ktoré sme chceli pochovať, nešikovné komentáre z mladosti, verejné údaje, o ktorých sme zabudli, že sú verejné, naše nákupné vzorce, naše slabosti, naše noci bez spánku, náš strach googlený o 3:47.

AI modely tieto drobnosti nehodnotia. Oni ich štruktúrujú. A z tej štruktúry robia závery, predikcie, kategórie. A tie kategórie potom používajú reklamy, algoritmy rozhodovania, odporúčacie systémy, a v najhoršom prípade aj inštitúcie.

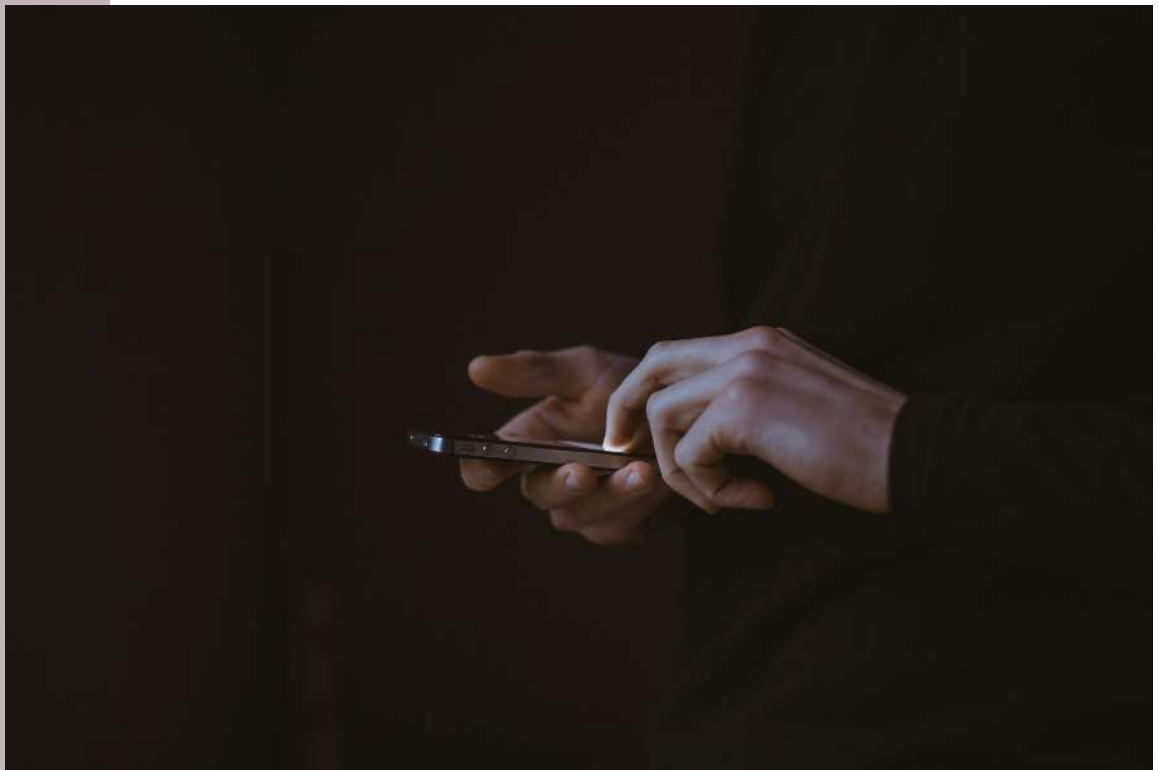
A teraz prichádza jemná, ale zásadná pointa: AI rastie aj z dát o ľuďoch, ktorí nikdy nechceli byť súčasťou jej tréningu. To je ten problém, ktorý zákony ešte len učia chápať.

A preto prichádza GDPR Digital Omnibus s novými pravidlami — ktoré však, úprimne, nie sú tak ochranné, ako sme boli zvyknutí. Ale to neznamená paniku. To znamená vedomosť. Lebo keď viete, z čoho AI rastie, viete aj čo zdieľať a čo nezdieľať, čo vymazať (za pokus to vždy stojí), čo nechať len pre seba a čo ani nedávať online ani keby vás malo rozpučiť od nervov.

Možno sme si mysleli, že keď dáme na internet fotku svojich domácich muffinov, raz z toho bude milá spomienka a nie tréningový materiál pre systém, ktorý sa rozhodne, či milujeme mak, a preto by nám mal ukázať reklamu na nový mixér. Ale presne to sa stalo. A to je v poriadku. Lebo teraz to už vieme. A keď vieme, môžeme konať. A v digitálnom svete to „konať“ vyzerá oveľa jednoduchšie, než sme si mysleli.

07

AI je ako domáci škriatok. Rovnako  
užitočný a ... zlomysel'ný



Mnoho ľudí sa bojí umelej inteligencie, hoci s ňou žijú už roky. Nie v sci-fi podobe, nie v humanoidnom robotovi s podozrivým úsmevom, ale v úplne obyčajnej, každodennej forme. AI dnes pôsobí ako tichý pomocník, nenápadný optimalizátor, algoritmickej domáci škriatok, ktorý nám uľahčuje život tak pravidelne, že si to prestávame uvedomovať. A teraz si podme povedať konkrétne, prakticky a s nohami na zemi, kde všade AI vstupuje do nášho každodenného komfortu.

AI v mobile je ako neviditeľný Butler, ktorý nikdy nespí. Podľa nášho prania upraví fotku - či už je potrebná automatická expozícia, filtrovanie šumu, rozpoznanie tváre, stabilizácia — to všetko je AI.

Google Maps, Waze, Apple Maps - všetky používajú AI, aby predpovedali zápchy, optimalizovali trasu, navrhli obchádzky, vedeli, kedy prídeme (často presnejšie než my sami).

Keď napíšete „pes“ alebo „jazero“ a telefón nájde všetky fotky — AI. Bez nej by sme listovali do roku 2015.

Robotické vysávače. Myslíte si, že vysávajú len tak? Nie. AI si mapuje priestor, učí sa, kde máš stôl, kde sa zasekla minule, a kade nemá chodiť, keď spíte. A odpočúva domácnosti .... Vraj nie každý, ale len tie, pri ktorých sa prišlo na to, že zvukové stopy prevádzkovateľ zdieľal do ktorejkoľvek exotickej krajiny, kde pracovníci nízkonákladových centier analyzovali zvuky a na ich základe pripravovali reporty a návrhy na nové funkcie.

Smart televízory a ich odporúčania, hlasové ovládanie, automatické úpravy obrazu podľa scény — áno, AI. Inteligentné termostaty učia sa tvoje návyky a šetria energiu. To je AI v najpríjemnejšej podobe: zníži účty bez toho, aby ste si to všimli.

AI v zdravotníctve: diagnostické obrazové systémy (rýchlejšie a presnejšie čítanie snímok), predikcia rizík (cukrovka, infarkt, komplikácie), personalizované dávkovanie liekov, AI asistenti v nemocniciach, ktoré filtrujú závažné prípady. Často skôr zachraňuje, ako ohrozuje.

AI na internete (tam, kde ju čakáme, aj kde ju nečakáme). Spam filtre. Bez AI by sme mali v inboxe apokalypsu. AI ročne zachráni milióny ľudí pred podvodmi. Google Translate, DeepL, automatické titulky — všetko AI.

AI detekuje podozrivé prístupy, nelegálne pokusy, neobvyklé správanie. Chráni účty aj karty.

AI prediktívne riadi semafore, optimalizuje hromadnú dopravu, detekuje dopravné udalosti v reálnom čase, pomáha ako asistenti vodiča v autách (držanie v pruhu, brzdenie). AI nás denne zachraňuje pred chybami ostatných vodičov. A občas pred vlastnými.

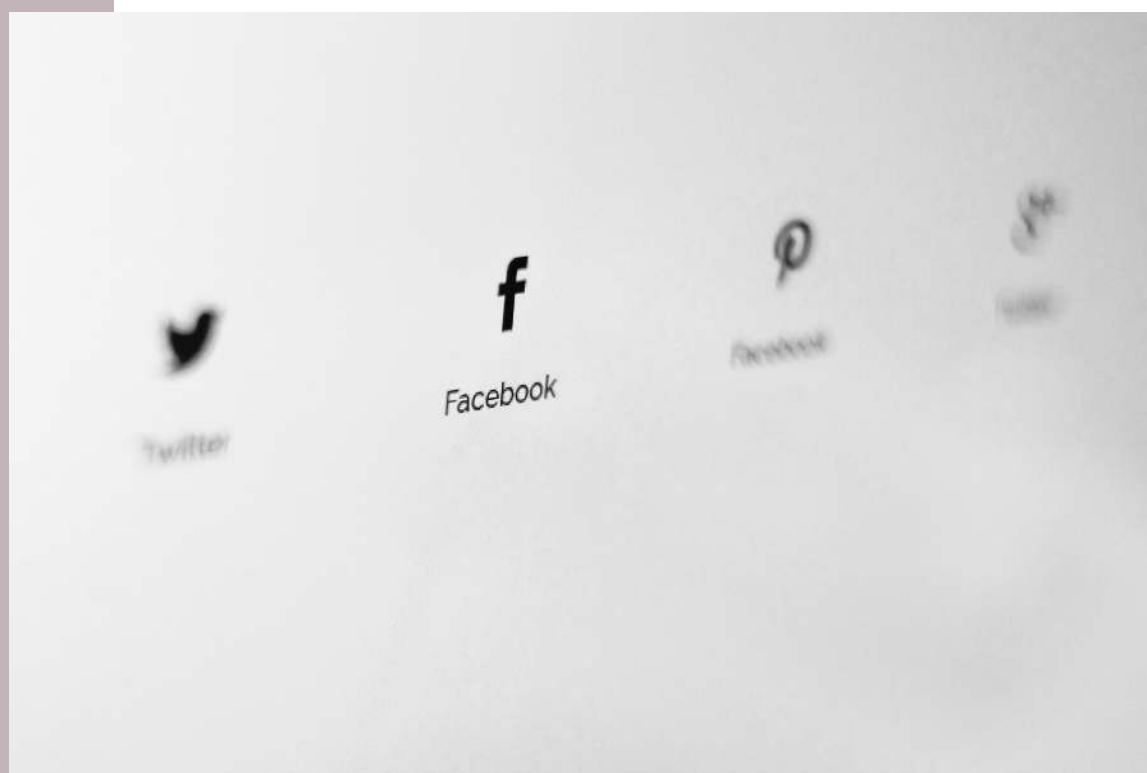
AI v práci je až prekvapivo užitočná. Automatické triedenie mailov, sumarizácia, prediktívne dopĺňanie textu, oprava gramatiky, rozpoznávanie jazyka. Prepis online porady - áno, kontroverzné, ale človek je tvor pohodlný a využíva túto funkciu rád.

AI nie je náhrada človeka, ale náhrada papierovania. A to je rozdiel. AI nie je zlá ani dobrá. Sila AI nie je v nej. Je v našom vzťahu k nej.

Keď sa nabudúce váš telefón spýta: „Chcete povoliť zlepšovanie služby?“ možno si spomeniete na túto kapitolu. A odpoviete s múdrosťou človeka, ktorý už chápe obe strany AI: „Záleží, ktorú službu myslíš, milý algoritmus. Lebo minule si mi odporučil reklamu na priam neuveriteľne škaredé topánky.“

08

## Sedem návykov ako kultivovať svoj digitálny život



Digitálne návyky sú ako zuby: keď sa o ne staráte pravidelne, máte (zvyčajne) pokoj. Keď nie... no, je to nepríjemné. Kultivovanie digitálnych návykov je to niečo medzi hygienou, sebaúctou a pudom sebazáchovy. Nie je to askéza. Nie je to „vypnem všetko a budem pestovať bataty v lese“. Je to obyčajný, veľmi civilný proces, ktorý robí život ľahším, čistejším a oveľa menej zahlteným.

Prvý návyk: vedomé zdieľanie

Vedomé neznamená paranoidné. Vedomé znamená: rozmýšľam, prečo niečo dávam na internet. Pred každým zdieľaním si polož jednoduché otázky:

- Aký cieľ zdieľaním sledujem?
- Ako mi zdieľanie pomôže dosiahnuť ho?
- Chcem to naozaj zdieľať, alebo len reagujem na automatický reflex?
- Chcem, aby sa to jedného dňa objavilo v AI modeli?
- A hlavne: pomôže mi to byť človekom, ktorým chcem byť?

Ak nie — je to takmer určite zbytočné.



Druhý návyk: pravidelné digitálne upratovanie

Áno, viem, upratovanie nikto nemiluje. Ale digitálne upratovanie je oveľa vdáčnejšie než to fyzické. Prečo? Nič nemusíte vysávať ani utierať, v jednej ruke kávička a v druhej myš alebo mobil, v pohodlí svojho gauča sedíte a mažete staré účty. Zbavovať sa starých účtov je oveľa jednoduchšie než zbavovať sa starých tričiek, krémov a sušienok.

Ale aby vám to netrvalo večnosť, tu je tip na jeden užitočný návyk.

Raz mesačne:

- vymažte 5 aplikácií, ktoré ste nepoužili,
- zrušte 5 newsletterov, ktoré nečítate,
- aktualizujte 5 nastavení súkromia.

To je všetko. Menej ako 10 minút. Efekt na pokoj: neporovnateľný.

Tretí návyk: oddych od notifikácií

Notifikácie sú ako malé drgnutie. Každé jedno vraví: „zastav všetko, čo robíš, niečo sa deje!“

Lenže 99 % notifikácií nie je urgentných. A väčšina nie je ani dôležitá.

Skúste si nastaviť:

- tichý režim od večera do rána,
- tichý režim počas práce,
- tichý režim počas víkendu.

Áno, v tom čase sa vám nikto nedovolá. Nepípne sms, oznam o e-maile, novom lajku, nič. A zistíte, že svet sa nezrútil. Že dýchate hlbšie, plynulejšie - pokojne. Stihnete ísť na prechádzku a svet uvidíte úplne novým pohľadom. Pohľadom človeka, ktorého nič nevyrušuje.

Štvrtý návyk: kritický odstup od obsahu

Nie všetko, čo vidíte online, je realita. A nie všetko, čo je realita, vidíte online. Viem, že to viete, ale viem aj to, že je veľmi ľahké zabudnúť na to. Aj preto v najnovšej vlne influenceri prosia, aby sme normalizovali zlú náladu, neporiadok v kuchyni a nešťýlové utierky, ktoré neladia s interiérom. Bežná kuchyňa totiž nie je žiadne hygge ale živý priestor.

Zdravé digitálne návyky zahŕňajú aj to, že sa neporovnávate s cudzími highlightmi, nehodnotíte svoj život podľa cudzích feedov, nenecháte algoritmy, aby vám diktovali, čo máte chcieť. Najväčší dar digitálnej dospelosti je schopnosť povedať: „Toto je tvoj obsah. Nie môj život.“ A vypnúť odber či sledovanie.

Piaty návyk: rešpekt k vlastnej kapacite





Je toho priveľa. Stories, reels, správy, videá, názory, porovnávaná, algoritmy, povinnosti. Zdravé digitálne návyky znamenajú aj vedieť povedať: dosť. Stačilo. Vypínam. Idem sa prejsť. Nepotrebujem vedieť všetko a už vôbec nie hneď.

Ak to dokážete urobiť pravidelne napríklad každý večer a víkend, nebudete potrebovať mesačný digitálny detox, o ktorom potom ... napíšete na sociálnu sieť, aké to bolo skvelé a vytvoríte ďalší obsah, ktorý spustí nový dopamínový cyklus u konzumenta obsahu aj u vás ako prijmateľa lajkov.

Veľká časť digitálnej hygieny spočíva v tom, že dovoľíte svojmu mozgu odpočívať.

Aj offline.

Šiesty návyk: hranice ako forma lásky

Lásky k sebe.

Lásky k súkromiu.

Lásky k pokoju.

Hranice môžu byť čo s kým zdieľate, kedy ste dostupný, komu dovoľujete komentovať, aké profily sledujete, aké profily vás sledujú a čo je pre vás „len pre mňa“. Digitálne hranice nie sú o izolácii. Sú o tom, že si vážiš vlastný vnútorný priestor.

Siedmy návyk: opt-out ako nový reflex

Opt-out nie je vzdor. Nie je to ani protest. Opt-out je nový reflex sebaúcty, digitálna brzda. Malá hranica, ktorá hovorí: „nie všetko je pre všetkých“. Je to forma starostlivosti o vlastné údaje, ktorá nestojí nič – len jedno kliknutie. Ak si po prečítaní tejto kapitoly pomyslíte: „To všetko znie rozumne... len keby sa mi to chcelo robiť“, verte mi, že sme na tom všetci rovnako.

Digitálne návyky nie sú o dokonalosti. Sú o malých rozhodnutiach, ktoré robíme znovu a znovu, až sa stanú automatickými. Rovnako ako čistenie zubov. Ale s menším množstvom pasty a väčším množstvom čokoládových pralínok. Občas plnených whisky alebo griotkou.



09

## Každý vek má svoje digitálne zraniteľnosti



Digitálny svet je pre každého iný. Deti v ňom vyrastajú. Dospelí v ňom pracujú. Seniori sa v ňom snažia nestratiť. A rodiny sa snažia nezbláznit'. Digitálna hygiena preto nemôže byť univerzálna. V každom veku potrebujeme niečo iné — iný prístup, iné tempo, iné hranice. Táto kapitola je láskavý manuál pre všetkých, ktorí chcú, aby technológie slúžili im, nie oni technológiám.

Dnešné deti sa narodili s Wi-Fi v pôrodnici. Sú to digitálni domorodci. Pre nich je internet ako voda – prirodzený, dostupný, neviditeľný. A práve preto sú najzraniteľnejší.

### Čo potrebujú?

- -Pravidlá, nie strach. Deti nepotrebujú katastrofické scenáre, ale rámeček: koľko času, kde, s kým a kedy.
- Model správania, nie zákazy. Digitálna hygiena sa učí napodobňovaním. Ak rodič žije s telefónom v ruke, dieťa bude tiež.
- Ochranu pred obsahom aj pred sebou samým: Nastavenie filtrov, obmedzenie prístupov, kontrola súkromia, ale najmä - živé rozhovory o tom, kto je „priateľ“ a prečo čudné profily nie sú sranda. Reálne vzťahy a zážitky offline: Dieťa, ktoré má silné väzby v realite, je menej náchylné hľadať uznanie online.
- Vedomie, že internet nič nezabúda. Treba im jemne vysvetliť, že „aj meme môže byť navždy“. Neviete ako? Ukážte im svoje najtrápenejšie spomienky, ktoré vám servíruje facebook.

Puberta. Vek, keď je reputácia dôležitejšia než všetko ostatné. Tínedžeri nežijú online. Tínedžeri sú online. Ich identita je hybridná: polovica v realite, polovica vo feede.

#### Čo potrebujú?

- Dialóg, nie kontrolu: Tínedžeri nepotrebujú rodiča-špióna. Potrebujú rodiča-supervízora, ktorý ich rešpektuje.
- Vysvetlenie rizík bez moralizovania. Podvody, grooming, sociálny tlak, porovnávanie, upravené telá, falošné profily. A to všetko v jazyku, ktorý nevyvolá revolúciu v detskej izbe.
- Zdravý vzťah k sebahodnote: Tínedžeri najviac trpia porovnávaním. Potrebujú vedieť: tvoje hodnoty sú väčšie než tvoj dosah.
- Vedomie hraníc: Nie každá fotka je na internet. Nie každý príbeh je pre verejnosť. Nie každý follower je priateľ.

Mileniáli a Generácia X sú generácie žijúce pod tlakom práce a sociálnych sietí. Sú preťažení. Pracujú, oddychujú a socializujú sa online ... a občas zúfalo potrebujú priestor offline.

#### Preto potrebujú:

- Vedomé digitálne rituály: vypnúť notifikácie, raz za čas digitálny pôst, a pravidelný vyhradený čas bez obrazovky.
- Vedomejšiu spotrebu obsahu, teda menej skrolovania v stave „únava + túžba po úniku“.
- Očistu kontaktov - odstrániť staré profily, falošných známych, zbytočné spojenia.

- Pevné hranice medzi prácou a domovom. „Už len jeden mail“ je najväčší sebaklam modernej doby.

Seniori sú generácia, ktorá bola hodená do divokých digitálnych vôd bez plaveckého výcviku. Pre seniorov môže byť digitálny svet praktický a prospešný, ale aj nebezpečný, najmä kvôli podvodom, falošným profilom a psychologickým manipuláciám.

Čo potrebujú?

- Jednoduché návody, nie technický slovník. Krok za krokom. Bez komplikovaných fráz.
- Vyučovanie cez prax, nie cez teóriu. „Ukáž, niečo spolu nastavíme.“
- Pomoc s nastaveniami súkromia. Pre seniora je každý prepínač stres. Každý preklik úľava.
- Psychologickú podporu. Treba im vysvetliť, že nie sú „hlúpi“, len vyrástli v inom svete.

Rodina je ekosystém. Jeden člen ovplyvní všetkých. Čo potrebujú rodiny?

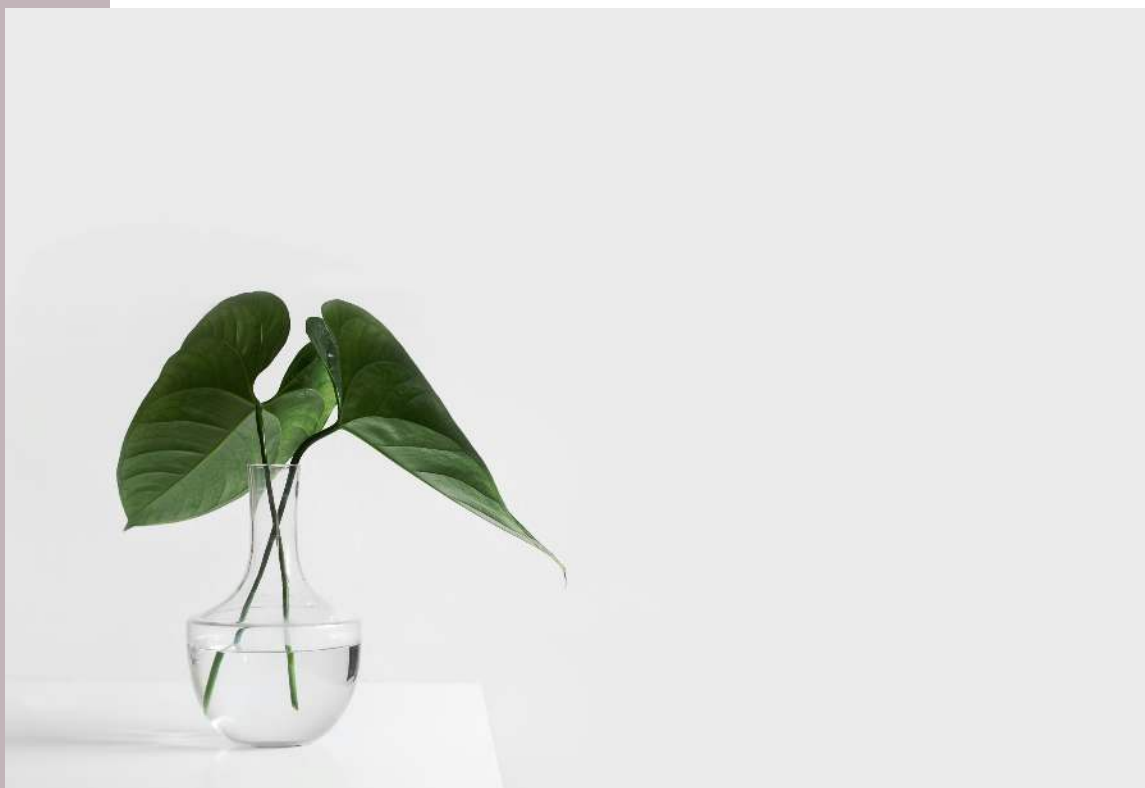
- Spoločné pravidlá, nie individuálne boje: Bez telefónov pri jedle, žiadne mobily v spálni, offline víkendy raz za čas. Nie že trpíme spoločne bez mobilu v obývačke a nudíme sa, ale spoločné zážitky. Kúpalisko, opekačka, výlet ... je toho toľko čo sa dá robiť. A viete aké je zábavné “po sto rokoch” pýtať sa ľudí na cestu alebo kolko je hodín?
- Otvorený priestor na otázky. Deti sa budú pýtať na veci, ktoré nás stresujú. Je lepšie odpovedať doma, než aby odpovedal TikTok.
- Rodinný audit: Kto používa čo? Načo? S kým? A čo by sme mohli vypnúť?

Ak máte pocit, že by ste tieto rady mala aplikovať už dávno — áno, všetci. Nikto nemá dokonalú digitálnu domácnosť. Nikto nedokáže odolať peknému videu na Instagrame. Nikto neštartuje deň so zenovou harmóniou bez notifikácií.

Ale kultivovať digitálne návyky je ako pestovať bylinky na parapete. Občas zabudnete poliať, občas prerastú, občas vyschnú, ale časom zistíte, že aj drobná pravidelnosť dokáže urobiť zázrak.

10

## Digitálna skromnosť ako forma slobody



Za rokov digitálnej extravaganzы sme sa veľmi zmenili. Naučili sme sa dokumentovať každý okamih, autocenzúrovať a optimalizovať svoje verejné ja (dobré, to bohužiaľ nezvládol každý), ako komunikovať v pol minútových útržkoch a prežiť deň s tridsiatimi notifikáciami. Za hodinu.

Ale to, čo sme sa doteraz nenaučili, je rovnako dôležité: ako byť v digitálnom svete prítomní tak, aby sme v ňom nestratili seba. A tu prichádza nový koncept — veľmi tichý, veľmi skromný, ale prekvapivo revolučný - digitálna skromnosť. Čosi ako slow-food a slow-travel v digitálnom priestore.

Nie je to nostalgický návrat do minulosti. Nie je to ani odpor voči technológiám. Skromnosť v digitálnom priestore je akt vyváženia: tolko online, kolko je užitočné, a ani o percento viac. S obsahom, ktorý dáva zmysel.

Digitálna skromnosť nie je zákaz. Je to voľba.



Je to voľba, ktorá hovorí neukážem všetko, nezdielam všetko, nemusím s každým byť prepojená, nemusím dokazovať život svetu, nemusím byť non-stop prítomná.

Je to návrat kontroly z algoritmov späť do našich rúk. Je to priestor, kde prestávame byť produktom a začíname byť človekom.

Digitálna skromnosť nie je „menej života“. Je to viac života sústredeného na seba, pozornosti ktorú si nenecháme odvádzať.

Je to striedme a cielené používanie online nástrojov ako nástrojov - cestovný poriadok, kuchárska kniha, herbár, vyhľadanie služby, adresy, telefónneho čísla, reštaurácie, ubytovania a overenie recenzií - nie bezcieľné túlanie sa online priestorom.

Prečo je skromnosť nová forma slobody?

Pretože sloboda vždy žila tam, kde je priestor dýchať. V digitálnom svete je priestor zriedkavý. Všimli ste si niekedy, ako sa mení rytmus vášho dychu keď niečo hľadáte? Je to prirodzený reflex, akurát v online priestore neprírodzene častý.

Digitálna skromnosť je stratégia, ktorá hovorí: „Nie všetko je pre mňa. A ja nie som pre všetko.“

A práve táto veta otvára dvere k slobode, ktorá nie je definovaná tým, koľko klikáme, ale tým, koľko si nechávame pre seba.

Ako vyzerá digitálna skromnosť v praxi? Úplne jednoducho:

- menej sledovania, viac žitia,
- menej zdieľania, viac prežívania,
- menej digitálneho hluku, viac vnútorného ticha,
- menej „musím reagovať“, viac „môžem počkať“,
- menej cudzích názorov, viac vlastného myslenia.

Je to ten typ skromnosti, ktorý nevzniká z nedostatku, ale z hojnosti: z vedomia, že nemusím byť všade, lebo som dostatočná tam, kde práve som.

Celkom nečakane sa do centra pozornosti dostáva Gestalt modlitba: “Ja som ja, ty si ty. Ja si robím svoje, ty si robíš svoje. Nie som tu na to, aby som žil podľa tvojich očakávaní. A ty tu nie si, aby si žil podľa mojich. Ty si ty a ja som ja, a pokiaľ k sebe nájdeme cestu, bude to krásne. A ak nie, nedá sa nič robiť.”

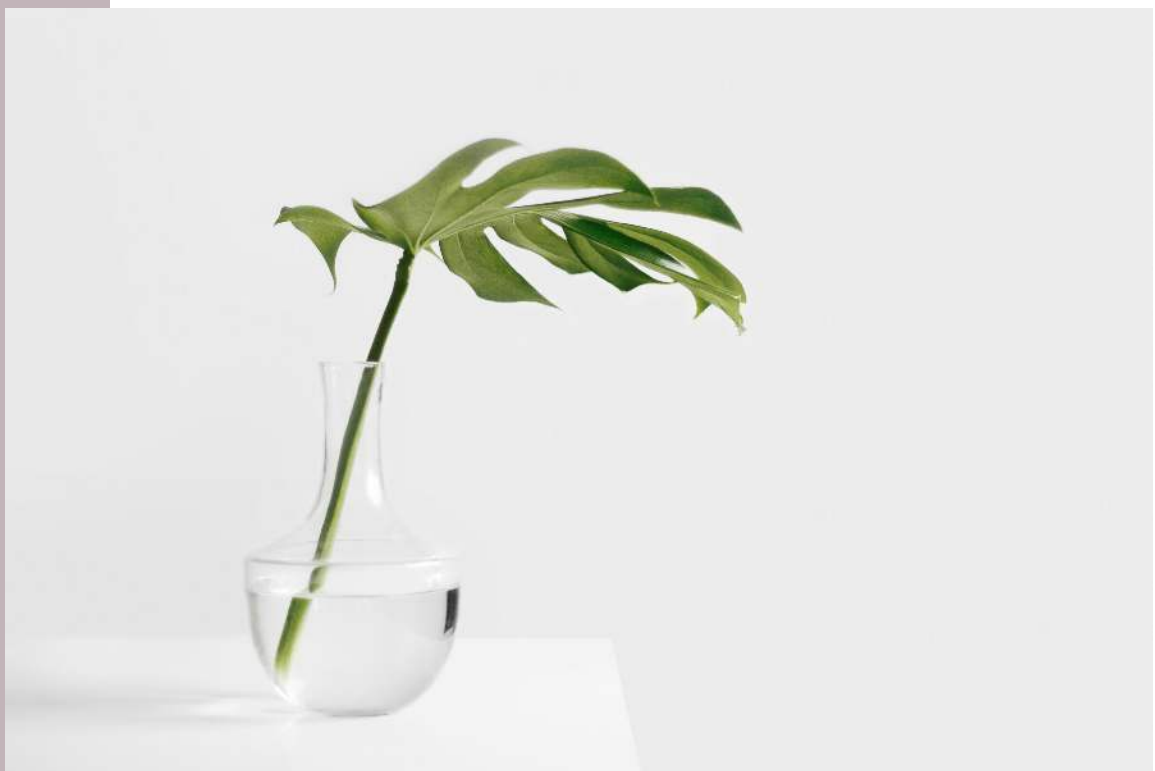
Prvá generácia (digital natives) sa narodila s mobilom v ruke. My - digitálni pionieri, máme šancu byť digitálne múdra generácia. Nie preto, že technológiám rozumieme dokonale, ale preto, že im nedôverujeme slepo. Preto, že vieme, čo nám prospieva a čo nám ubližuje. Preto, že vieme, že každý klik – lajk, koment, zdieľanie či prihlásenie – je voľba. A že nekliknúť je niekedy ešte silnejšia voľba.





11

## Záver série: Menej online, viac človeka



Ak by sme celú túto sériu zhrnuli do jedinej myšlienky, bola by to táto: Naša digitálna stopa nemusí byť veľká, aby bol náš život plný. Ale môže byť veľká, aby bol náš život prázdny.

Dvadsať rokov trvajúca online párty končí. V jej závere sa, ako vždy, objavili miestni bitkári a grázli. V online svete urážali každého, koho mohli. V klube sa rozžínajú svetlá a odhlajú realitu takú, aká je. Štuknutím vypínača sa atraktívny priestor plný farebných efektov a obľúbenej hudby premenil na úplne obyčajnú miestnosť, z ktorej sa ponáhľame preč. Domov, do tepla, ticha a bezpečia.

Každá platforma chce náš čas, pozornosť, emócie, impulzy. Simuluje reflex hľadania a pátrania. Každý algoritmus chce viac pozornosti pretože chce viac vašich dát. Každý banner chce klik. Každá nová funkcia chce, aby sme sa jej prispôbili.

Tak, ako sme nezamrzli v biologickej puberte, je čas dospieť aj digitálne. Nastavujeme si hranice.

Tak ako sme sa naučili používať mobily, počítače a internet, učíme sa teraz odhlásiť.

Opt-out.

Technológie sú tu, aby slúžili nám. Nie opačne. Digitálna skromnosť je spôsob, ako sa znova naučiť samostatne a racionálne rozhodovať, vnímať, odpočívať, myslieť a žiť — naozaj žiť. Nie preto, že technológie sú zlé, ale preto, že život je dôležitejší.



# 12

**Bonusová kapitola: Načo sa snažiť, keď štát o nás aj tak všetko vie alebo Šesť faktov pre digitálnych skeptikov**



V každej debate o digitálnej hygiene skôr či neskôr príde jeden argument: „Načo sa snažiť? Ved' štát už aj tak všetko vie.“

Je to podobné ako keď človek povie: „Načo si čistiť zuby, keď aj tak raz zomriem.“

Technicky správne. Životne katastrofálne. Tak sa na to pozerime triezvo.

### **Prvý fakt: Štát nevie všetko**

Štát má množstvo údajov — áno. Ale rozhodujúce sú tieto dve vety:

- Štát nevie všetko o tvojom online správaní.  
(Zatial. Možno.)
- A čím menej mu toho dteš cez tretie strany, tým menej o vás bude možné odvodit'.

Údaje zo sociálnych sietí, e-shopov, appiek, wearables, cloudu, mailing listov — to všetko sú dáta, ktoré často nikdy neskončia v štáte, pokiaľ si ich tam neprinesiete sama (napr. pri konaní, sporoch, či nevedomým zdieľaním).

Digitálna hygiena nie je boj proti štátu.

Je to boj proti inflácii vlastnej identity.

### **Druhý fakt: Aj keby štát vedel všetko, netreba mu dávať nič navyše**

To, že niekto má veľa informácií, neznamená, že potrebuje všetky ostatné. Je rozdiel medzi:

1. údajmi, ktoré MUSÍME dať (zákon),
2. údajmi, ktoré dávame z NEPOZORNOSTI (internet),
3. údajmi, ktoré dávame z NÁVYKU (sociálne siete),
4. a údajmi, ktoré dávame zo STRATY KONTROLY (over-sharing).

O prvé sa nemusíte starať. Ale tie ďalšie tri kategórie sú presne tie, kde sa rodí manipulácia, profilovanie, zraniteľnosť, podvody, a hlavne: následky, ktoré štát nikdy nevyrobí — ale internet áno.

**Tretí fakt: Štát možno vie veľa, ale svet okolo teba vie ešte viroblému.**

Najväčšie riziká dnes neprichádzajú od štátu, ale od platforiem, podvodníkov, kyberzločincov, toxických kontaktov, neregulovaných algoritmov a vlastného nevedomého zdieľania.

Štát vám nevybieli účet (dá sa polemizovať, ale viete ako to myslím). Štát vám neprelomí heslo (dobré, zase nejaké výnimky v prípade policajného úkonu). Štát vám nenapíše, že ste zdedili 140 miliónov eur. Ale „priateľ“ na Facebooku, ktorého ste nepoznali? Ten áno.

Ak vám štát zavolá alebo zabúcha na dvere, aby vám povedal, že vaše dieťa malo nehodu a je v nemocnici, je to pomoc, nie pokus okradnúť vás. Preto sa neoplatí rezignovať.

**Štvrtý fakt: Nie je to o dokonalosti. Je to o škále zraniteľnosti.**

Digitálna hygiena neznamena nedavat' nic online, nemať účty, zit' offline, odist' do chalupy bez signálu, hoci to neznie zle a z času na čas je to velmi fajn.

Znamená dávat' rozumný obsah, mať menej stôp, byť menej predvídateľný, minimalizovať riziká, byť menej „zdokumentovaný“ pre kohokoľvek iného než pre seba.

Štát vie to, čo musí vedieť. Internet vie to, čo mu dovolíme vedieť.

To je rozdiel.

### **Piaty fakt: Digitálna hygiena nie je protest. Je to investícia.**

Investícia do vlastnej bezpečnosti, budúcich sporov. Áno, menej dát znamená menej zneužitelných dôkazov, viac duševného zdravia, pevnejšie hranice, pokoj, sloboda.

Je to ako poistenie. Platíte (námahou), aj keď nevíete, či to budete potrebovať. Ale keď to raz potrebujete — je neskoro ho uzatvárať.

### **Šiesty fakt: Štát si možno vie svoje, ale algoritmy si pamätajú všetko**

A teraz úprimne: Kto má väčší vplyv na tvoje každodenné rozhodovanie, postoje, nákupné správanie?

Štát?

Alebo TikTok, Instagram, YouTube, Google, Netflix, Amazon?

Presne tak.

Digitálna hygiena občana nie je štátna agenda. Je to agenda duševného zdravia, autonómie a rozhodovania. Digitálna hygiena je vec sebavedomia, nie konšpirácie.

Keď počujem vetu „načo sa snažiť, keď štát vie všetko“, vždy si uvedomím, že je to vlastne vyjadrenie rezignácie. A rezignácia je ten najnebezpečnejší digitálny návyk. Pretože keď sa vzdáme kontroly nad stopou, vzdáme sa kontroly nad sebou.

Záverečné posolstvo pre úplných skeptikov: Nechajte si v živote aspoň jeden priestor, ktorý nepatrí štátu, platformám ani algoritmom. A tým priestorom je presne to, čo o sebe dobrovoľne a vedome NEZVEREJNÍTE.

To je digitálna sloboda. Nie hrdinská. Nie náročná.

Len veľmi tichá, veľmi pevná a veľmi vaša.



## OPT-OUT! Digitálne vytriezvenie

V "OPT-OUT! Digitálne vytriezvenie" autorka skúma prechod moci v digitálnom priestore od prevádzkovateľov k jednotlivcom, čím sa kladie zvýšený dôraz na zodpovednosť používateľov za svoje osobné údaje. K úvahe ju inšpirovala zamýšľaná legislatívna zmena "GDPR Digital Omnibus", ktorá - okrem iného - jednoduchým opt-out mechanizmom sa otvára novú éru, v ktorej si môžeme udržať kontrolu nad svojou digitálnou stopou. Publikácia vyzýva čitateľov, aby sa zamysleli nad svojimi online návykmi a prevzali zodpovednosť za svoju digitálnu stopu.