

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Znam Influencera Lepiej Niż Własnego Sąsiada

Jak rozpoznawać relacje paraspołeczne, zachować dystans do twórców
i nie mylić regularnego oglądania czyjś życie z prawdziwą znajomością



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Znam Influencera Lepiej Niż Własnego Sąsiada

Jak rozpoznawać relacje paraspołeczne,
zachować dystans do twórców i nie mylić
regularnego oglądania czyjegoś życia z
prawdziwą znajomością

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-643-9

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Kiedy obserwowanie zaczyna przypominać znajomość.....	11
Rozdział 2 - Dlaczego mózg traktuje ekran jak znajomego człowieka	21
Rozdział 3 - Nie jesteś jego przyjacielem, rzecznikiem prasowym ani adwokatem.....	31
Rozdział 4 - Odinstalujesz aplikację, ale czy naprawdę odzyskasz dystans?	41
Rozdział 5 - Jeszcze tylko jedna relacja, czyli strach przed przegapieniem cudzego życia	52
Rozdział 6 - Bliskość premium, czyli czy można wykupić miejsce w czyimś życiu?	62
Rozdział 7 - Jego życie wygląda lepiej niż moje, czyli pułapka porównywania kulis z reklamą.....	73
Rozdział 8 - Internetowe śledztwo, czyli kiedy ciekawość przekracza cudzą prywatność	83
Rozdział 9 - Napiszę do niego, przecież mnie kojarzy. Jak kontaktować się z twórcą bez przekraczania granic.....	94
Rozdział 10 - Lubię cię, ale sprawdzam. Jak nie oddawać influencerowi własnego zdania	104
Rozdział 11 - Kto zapyta, jak minął twój dzień? Jak odzyskiwać prawdziwą bliskość	115
Rozdział 12 - Zostań redaktorem własnego internetu, zanim algorytm wybierze ci znajomych	125

Rozdział 13 - Nie mów mi, że to tylko influencer. Jak rozmawiać z bliskimi o internetowym przywiązaniu	134
Rozdział 14 - Na żywo jest trochę inny. Co zrobić, gdy wreszcie spotkasz swojego influencera?	144
Rozdział 15 - Zakochałem się w kimś, kto nie wie, że istnieję. Kiedy sympatia staje się zauroczeniem	154
Rozdział 16 - Kiedy ulubiony twórca znika na zawsze. Żałoba po kimś, kogo nigdy nie spotkałeś.....	164
Rozdział 17 - To już nie jest zwykłe oglądanie. Kiedy internetowa więź zaczyna przejmować kontrolę	176
Rozdział 18 - Lubię cię, ale mam własne życie. Jak utrzymać zdrowy dystans bez rezygnowania z internetu	186
Rozdział 19 - Myślałem, że mam to za sobą. Jak rozpoznać powrót starego przywiązania	195
Rozdział 20 - Znam influencera lepiej niż sąsiada. I co teraz zrobię z tą wiedzą?	205

INTRO

Wiesz, jak ma na imię pies twojego ulubionego influencera. Pamiętasz, kiedy kupił mieszkanie, dlaczego pokłócił się z partnerką i jakie śniadanie je, kiedy ma gorszy dzień. Rozpoznajesz jego kuchnię po dwóch kafelkach, potrafisz przewidzieć reakcję na niektóre komentarze i masz własną opinię o jego ostatniej fryzurze. Tymczasem człowiek mieszkający za ścianą pozostaje tajemniczą postacią w granatowej kurtce, która czasami wynosi śmieci. Nie wiesz, jak się nazywa, czym się zajmuje ani czy ma psa. Wiesz jedynie, że w czwartki wystawia przed drzwi kartony. Gdyby obaj poprosili cię o pomoc w przeprowadzce, prawdopodobnie szybciej przypomnielibyś sobie, na którym piętrze mieszka influencer. Jest tylko jeden drobny problem: influencer nie ma pojęcia, że istniejesz.

Witaj w świecie relacji paraspołecznych, czyli więzi, które mogą przypominać znajomość, przyjaźń, a czasem nawet bliskość, chociaż w rzeczywistości opierają się przede wszystkim na jednostronnym kontakcie z osobą medialną. Brzmi to poważnie, jak nazwa zaburzenia wymagającego specjalistycznej konsultacji i trzech pieczętek. Spokojnie. Samo zjawisko nie jest chorobą, oznaką słabości ani dowodem, że internet odebrał ci zdolność racjonalnego myślenia. Ludzie od dawna przywiązują się do postaci, których osobiście nie znają. Różnica polega na tym, że współczesny twórca internetowy może towarzyszyć ci przy śniadaniu, podczas jazdy autobusem, na siłowni i tuż przed snem. Zanim zdążysz poznać jego poglądy, poznajesz zawartość lodówki. Trudno zachować dystans do kogoś, kto codziennie mówi ci z ekranu: „Kochani, muszę wam opowiedzieć, co się wydarzyło”.

Właśnie to codzienne poczucie obecności bywa najbardziej przekonujące. Kiedy regularnie oglądasz czyjeś życie, poznajesz sposób mówienia, gesty, poczucie humoru i historie rodzinne. Twój umysł zaczyna traktować tę osobę jak kogoś znajomego, ponieważ rozpoznawalność i powtarzalność sprzyjają poczuciu bliskości. Tymczasem poznawanie kogoś przez ekran odbywa się na zupełnie innych zasadach niż budowanie wzajemnej relacji. Ty otrzymujesz fragmenty życia drugiego człowieka. On nie poznaje w podobnym stopniu twojego. Możesz wiedzieć, że twórczyni źle znosi poniedziałki, ale ona nie dowie się, że właśnie straciłeś pracę, dopóki sam o tym nie napiszesz. Nawet wtedy twoja wiadomość może zginąć pomiędzy setkami innych. To nie musi oznaczać obojętności z jej strony. Oznacza po prostu, że oglądanie kogoś i bycie przez niego znanym to dwie różne rzeczy.

Co ciekawe, taka jednostronna więź może dawać całkiem prawdziwe emocje. Możesz poprawić sobie humor ulubionym nagraniem, czerpać motywację z czyjejś historii albo poczuć mniejszą samotność, kiedy słyszysz znajomy głos. Możesz trafić na społeczność ludzi o podobnych zainteresowaniach i nawiązać w niej rzeczywiste znajomości. Nie ma powodu udawać, że każda godzina spędzona na oglądaniu twórców jest stracona, podobnie jak nie każda przeczytana powieść musi zakończyć się założeniem klubu literackiego. Problem zaczyna się wtedy, gdy przestajesz zauważać różnicę pomiędzy przyjemnością obserwowania a obowiązkami, oczekiwaniami i emocjami właściwymi bliskiej relacji.

Wyobraź sobie, że twój ulubiony twórca ogłasza nowy projekt. Cieszysz się szczerze, jakby przyjaciel dostał awans. Potem sprzedaje produkt, którego właściwie nie

potrzebujesz, ale kupujesz go, ponieważ „warto go wesprzeć”. Następnie nie odpowiada na twój komentarz, choć widzisz, że odpowiada innym. Robi ci się przykro. Jeszcze kilka tygodni wcześniej byłeś zwykłym widzem, a teraz przeżywasz kryzys znajomości, której druga strona nigdy nie zawarła. Co gorsza, platforma natychmiast proponuje ci siedem materiałów wyjaśniających, dlaczego twórca ostatnio się zmienił. Zaczyna się analiza zachowania człowieka, który prawdopodobnie właśnie szuka ładowarki do telefonu.

Twórcy internetowi nie muszą nikogo świadomie oszukiwać, żeby podobna więź powstała. Wielu rzeczywiście lubi swoich odbiorców, jest wdzięcznych za wsparcie i szczerze dzieli się doświadczeniami. Jednocześnie platformy premiąją częstą obecność, angażujące historie i poczucie bezpośredniego kontaktu. Nagranie skierowane do tysięcy osób może brzmieć jak prywatna rozmowa. Zwrot „jesteście moją rodziną” może być serdecznym podziękowaniem, elementem internetowej konwencji albo narzędziem marketingowym. Niekiedy wszystkim naraz. Dlatego tak ważne jest rozpoznawanie nie tylko intencji twórcy, których przecież nie możemy odczytać, ale również własnych reakcji. Zwłaszcza kiedy sympatia zaczyna wpływać na portfel, poczucie wartości albo sposób traktowania ludzi obecnych w naszym życiu.

Nie pomoże tutaj prosta rada, żeby wyrzucić telefon i zacząć rozmawiać z sąsiadami. Po pierwsze, telefon przydaje się do wielu rzeczy. Po drugie, sąsiad może okazać się człowiekiem, który o szóstej rano testuje wiertarkę udarową, więc nie idealizujemy rzeczywistości. Przede wszystkim jednak problem nie polega na samym korzystaniu z mediów społecznościowych. Polega na tym, jak

interpretujesz to, co widzisz, jakie znaczenie nadajesz kontaktowi i czego zaczynasz od niego oczekiwać. Możesz codziennie oglądać tego samego twórcę i zachowywać zdrowy dystans. Możesz też zaglądać na jego profil tylko kilka razy w tygodniu, a mimo to przeżywać każdą jego decyzję bardziej niż własne sprawy.

W tej książce nauczysz się rozpoznawać momenty, w których zwykle zainteresowanie przechodzi w emocjonalne zaangażowanie wymagające większej uwagi. Przyjrzyj się temu, dlaczego prywatne wyznania przed kamerą tak skutecznie tworzą poczucie bliskości, jak odróżniać autentyczną sympatię od oczekiwania wzajemności oraz co robić, gdy internetowa znajomość zaczyna kosztować więcej czasu, pieniędzy lub emocji, niż chcesz na nią przeznaczać. Ważne będzie również odróżnianie życzliwości twórcy od obietnicy przyjaźni. Ktoś może odpowiedzieć na twoją wiadomość, zapamiętać pseudonim, a nawet serdecznie porozmawiać z tobą podczas spotkania. To miłe doświadczenia, lecz same w sobie nie tworzą zobowiązań charakterystycznych dla bliskiej relacji.

Nie będziemy też urządzać polowania na influencerów. Łatwo byłoby uznać, że każdy twórca jest manipulatorem, każdy sponsorowany materiał pułapką, a każde „kochani” powinno uruchamiać alarm przeciwpożarowy. Rzeczywistość jest bardziej złożona. Twórcy mają prawo zarabiać, chronić prywatność i wybierać zakres kontaktu z odbiorcami. Widzowie mają prawo odczuwać sympatię, wspierać wartościowe projekty i angażować się w społeczność. Zdrowy dystans nie wymaga cynizmu. Wymaga świadomości, że sympatyczny człowiek po drugiej stronie ekranu może być jednocześnie osobą, którą lubisz, i

kimś, kto prowadzi działalność zawodową. Te dwie prawdy potrafią spokojnie współistnieć.

Być może podczas lektury przypomnisz sobie zakup dokonany bardziej z lojalności niż potrzeby. Może odkryjesz, że tłumaczyłeś zachowanie twórcy z większym zaangażowaniem niż własne spóźnienie do pracy. A może nigdy nie przekroczyłeś żadnej granicy i chcesz po prostu lepiej rozumieć mechanizm, który otacza cię każdego dnia. Każdy z tych powodów jest wystarczający. Nie będziemy szukać winnego ani wystawiać diagnoz na podstawie liczby obejrzanych relacji. Nauczymy się za to zadawać pytania, które pozwalają podejmować bardziej świadome decyzje: co naprawdę wiem o tej osobie, skąd pochodzi moja wiedza i czy moje oczekiwania odpowiadają rzeczywistemu charakterowi kontaktu?

Najważniejsze, żebyś nie musiał wybierać pomiędzy całkowitym odcięciem się od internetowych twórców a bezkrytycznym wpuszczeniem ich do swojego emocjonalnego salonu. Można lubić czyjeś treści bez obowiązku obrony każdej decyzji. Można kibicować człowiekowi, którego nigdy się nie spotkało, bez poczucia, że jest się odpowiedzialnym za jego szczęście. Można wspierać twórczość, zachowując kontrolę nad pieniędzmi i czasem. A kiedy ekran zgaśnie, można wrócić do relacji, w których druga osoba również ma szansę poznać twoje troski, przyzwyczajenia i poczucie humoru.

I może pewnego dnia dowiesz się, jak ma na imię sąsiad. Nie dlatego, że prawdziwe relacje zawsze są łatwiejsze czy ciekawsze od internetowych, lecz dlatego, że czasami warto skierować trochę uwagi tam, gdzie ktoś może rzeczywiście odpowiedzieć na pytanie: „Co u ciebie?”. Bez algorytmu, transmisji na żywo i kodu rabatowego. Chociaż gdyby sąsiad

oferował zniżkę na wyniesienie śmieci, byłby to całkiem interesujący początek znajomości.

Rozdział 1 - Kiedy obserwowanie zaczyna przypominać znajomość

W poniedziałek rano oglądasz krótkie nagranie ulubionej influencerki, która opowiada o fatalnym weekendzie. Pokłóciła się z kimś bliskim, zgubiła klucze i spędziła pół niedzieli na zastanawianiu się, czy nie powinna zmienić pracy. Słuchasz z zainteresowaniem, współczujesz jej i myślisz, że ostatnio rzeczywiście miała trudny okres. Wieczorem, podczas rozmowy ze znajomym, rzucasz mimochodem: „Ona chyba naprawdę potrzebuje odpoczynku”. Znajomy pyta, skąd to wiesz, a ty zaczynasz szczegółowo opowiadać o jej sytuacji. Dopiero po chwili dociera do ciebie, że mówisz o człowieku, którego nigdy nie spotkałeś. Dysponujesz jednak tak rozbudowaną wiedzą, że mógłbyś poprowadzić konferencję prasową dotyczącą jego ostatnich trzech miesięcy. Brakuje tylko upoważnienia zainteresowanej osoby i jakiegokolwiek powodu, dla którego miałaby ci go udzielić.

To dobry moment, żeby przyjrzeć się pojęciu relacji paraspółecznej. Jest to jednostronna więź odczuwana wobec osoby znanej z mediów, której wypowiedzi, zachowanie i regularna obecność mogą tworzyć wrażenie osobistej znajomości. Zjawisko nie narodziło się wraz z Instagramem czy TikTokiem. Widzowie od dawna przywiązują się do prezenterów, aktorów, sportowców i innych postaci publicznych. Media społecznościowe nadały jednak temu doświadczeniu szczególną intensywność. Dawniej można było oglądać ulubionego prezentera o ustalonej godzinie. Dzisiaj twórca może opowiadać ci o swoim życiu przez cały dzień, reagować na komentarze i

pokazywać sytuacje, które wyglądają jak prywatne chwile. Granica między występowaniem publicznym a codziennym kontaktem staje się mniej oczywista, chociaż podstawowa różnica pozostaje: jedna strona zna drugą znacznie lepiej niż odwrotnie.

W zwykłej znajomości wiedza o drugim człowieku powstaje stopniowo i w obu kierunkach. Rozmawiacie, sprawdzacie wzajemne reakcje, czasem się nie zgadzacie, czegoś nie rozumiecie i musicie to wyjaśnić. Druga osoba ma okazję zobaczyć cię w sytuacji, której nie zaplanowałeś, i poznać twoje mniej efektowne cechy. W relacji paraspołecznej otrzymujesz przede wszystkim materiał przygotowany lub udostępniony przez twórcę. Nawet kiedy nagranie jest spontaniczne, widzisz tylko określony wycinek rzeczywistości. Możesz dowiedzieć się, jak ktoś reaguje na zepsuty ekspres do kawy, ale niekoniecznie poznasz jego zachowanie podczas prawdziwego konfliktu. Znasz historię przedstawioną tobie, a nie całego człowieka. To różnica podobna do znajomości restauracyjnego menu i znajomości kucharza. Nawet jeśli przetestowałeś wszystkie dania, nadal nie wiesz, czy kucharz pożyczylby ci dwadzieścia złotych.

Nie oznacza to, że wiedza zdobyta przez internet jest fałszywa. Twórca może szczerze mówić o swoim dzieciństwie, emocjach czy przekonaniach. Problem zaczyna się wtedy, gdy z prawdziwości poszczególnych informacji wyciągasz zbyt daleko idące wnioski o całą osobę. Ktoś może publicznie opowiedzieć o trudnym doświadczeniu, a ty możesz poczuć współczucie i bliskość. Nie znaczy to jednak, że automatycznie powstaje między wami wzajemne zaufanie. Publiczne ujawnienie osobistej historii nie jest tym samym co powierzenie jej konkretnie tobie. Twórca zdecydował, że chce coś powiedzieć

odbiorcom. Ty jesteś jednym z nich, nawet jeśli nagranie oglądasz samotnie i masz wrażenie, że słowa zostały skierowane prosto w twoją stronę.

Warto przy tym odróżnić trzy rzeczy: rozpoznawanie kogoś, wiedzę o nim oraz rzeczywistą znajomość. Rozpoznajesz twórcę, ponieważ regularnie widzisz jego twarz i słyszysz głos. Wiesz o nim sporo, ponieważ zapamiętujesz informacje, które udostępnia. Znajomość wymaga natomiast kontaktu, w którym obie osoby mogą stopniowo poznawać siebie i wzajemnie wpływać na relację. Żadne z tych doświadczeń nie jest samo w sobie gorsze, lecz każde oznacza coś innego. Możesz doskonale rozpoznawać czyjś charakterystyczny śmiech, a jednocześnie nie wiedzieć, jak zachowałby się podczas rozmowy z tobą. Możesz znać jego opinię na temat związków, ale nie mieć pojęcia, czy potrafiłby wysłuchać twoich problemów. Internet dostarcza mnóstwa informacji, lecz nie zawsze dostarcza kontekstu potrzebnego do ich prawidłowej interpretacji.

Najciekawsze jest to, że wrażenie znajomości potrafi pojawić się bez świadomej decyzji. Nie siadasz przecież przed telefonem z zamiarem nawiązania jednostronnej przyjaźni. Oglądasz zabawny materiał, potem kolejny, a po kilku tygodniach orientujesz się, że interesują cię nie tylko publikowane treści, ale również sam człowiek. Zastanawiasz się, dlaczego ostatnio wygląda na smutnego, czy dobrze układa mu się w związku i czy odpoczął po podróży. Takie zainteresowanie nie musi być problemem. Sympatia i ciekawość są normalnymi reakcjami na czyjąś obecność. Warto jednak zauważyć moment, w którym zaczynasz zachowywać się tak, jakbyś miał szczególny dostęp do

życia tej osoby. Znajomość publicznych szczegółów nie daje automatycznie prawa do poznawania prywatnych.

Dobrze ilustruje to sytuacja, w której twórca nagle przestaje publikować. Przez kilka dni nie pojawiają się żadne nowe materiały. Część odbiorców myśli, że pewnie odpoczywa, i zajmuje się swoimi sprawami. Inni zaczynają się martwić. Jeszcze inni analizują ostatnie nagrania, szukają ukrytych sygnałów i próbują ustalić, gdzie się znajduje. Ktoś odkrywa, że jego partnerka również nie opublikowała zdjęcia, co natychmiast urasta do rangi dowodu kryzysu. Powstaje internetowe biuro śledcze, którego członkowie nie mają dostępu do faktów, za to dysponują ogromną ilością wolnego czasu i bardzo silnym przekonaniem, że muszą coś ustalić. Tymczasem człowiek po drugiej stronie może zwyczajnie potrzebować prywatności. Nawet jeśli rzeczywiście przeżywa trudności, publiczność nie staje się automatycznie jego zespołem interwencyjnym.

Granica między zainteresowaniem a poczuciem uprawnienia do cudzej prywatności bywa subtelna. Możesz martwić się o kogoś, kogo obserwujesz, i jednocześnie zaakceptować, że nie otrzymasz wyjaśnień. Możesz zauważyć zmianę zachowania bez tworzenia własnej diagnozy sytuacji rodzinnej. Możesz też przyjąć do wiadomości, że twórca nie ma obowiązku dokumentować każdego etapu życia, nawet jeśli wcześniej pokazywał bardzo wiele. To szczególnie ważne, ponieważ intensywne udostępnianie prywatnych doświadczeń potrafi wytworzyć u odbiorców oczekiwanie ciągłości. Skoro ktoś przez rok relacjonował codzienność, jego milczenie zaczyna wyglądać jak naruszenie niepisanej umowy. Tyle że taka umowa nigdy nie została zawarta. Obserwowanie profilu nie jest abonamentem na dostęp do cudzych emocji.

Niektóre relacje paraspoteczne mają charakter lekki i przyjemny. Czekasz na nowe materiały, lubisz osobowość twórcy i traktujesz oglądanie jako rozrywkę. Inne stają się ważnym elementem codzienności, szczególnie gdy dana osoba towarzyszyła ci w trudnym okresie. Jej nagrania mogły pomóc ci przetrwać samotne wieczory, skupić się na czymś przyjemnym albo poczuć, że ktoś rozumie twoje doświadczenia. Tych odczuć nie trzeba unieważniać tylko dlatego, że kontakt nie jest wzajemny. Warto jednak oddzielić wdzięczność za otrzymane wsparcie od wyobrażenia, że twórca osobiście uczestniczył w twoim życiu. Jego treści mogły być dla ciebie ważne, nawet jeśli on nie wiedział, w jakich okolicznościach je oglądałeś. Prawdziwość twoich emocji nie przesądza o charakterze waszej relacji.

Istnieje jeszcze pewna pułapka związana z językiem. Mówimy przecież: „Znam go, jest świetny”, „Ona nigdy by czegoś takiego nie zrobiła” albo „Wiem, jaki on jest naprawdę”. Czasami to zwykłe skróty myślowe, którym nie warto przypisywać wielkiego znaczenia. Innym razem ujawniają silne przekonania dotyczące człowieka, którego znamy jedynie z publicznych występów. Szczególnie interesujące jest słowo „nigdy”. Jeżeli nie znasz kogoś osobiście, nie masz dostępu do wszystkich jego decyzji, rozmów i zachowań. Możesz ocenić udostępnione materiały, zauważyć konsekwencję w prezentowanych wartościach i uznać daną osobę za wiarygodną. Nie możesz jednak zagwarantować jej charakteru. Takie gwarancje bywają ryzykowne nawet w przypadku osób znanych od lat. Człowiek oglądany wyłącznie przez ekran nie otrzymuje magicznego certyfikatu przewidywalności.

Spróbuj teraz przypomnieć sobie jednego twórcę, którego regularnie obserwujesz. Nie musi to być osoba budząca szczególnie silne emocje. Wybierz kogoś, o kim potrafisz powiedzieć więcej niż tylko to, czym się zajmuje. Zastanów się, które informacje znasz z jego własnych wypowiedzi, które pochodzą z komentarzy innych ludzi, a które są twoimi przypuszczeniami. Być może wiesz, że niedawno zmienił mieszkanie, ponieważ pokazał przeprowadzkę. Możesz podejrzewać, że zarabia bardzo dużo, ponieważ prezentuje kosztowne przedmioty. Możesz też uważać, że jest wyjątkowo życzliwy, ponieważ serdecznie odnosi się do widzów. Każde z tych stwierdzeń ma inny poziom pewności. Dopiero ich rozdzielenie pokazuje, jak łatwo z kilku dostępnych szczegółów budujemy w głowie kompletny portret człowieka.

Nie chodzi o to, żeby od tej chwili podejrzewać każdego influencera o prowadzenie podwójnego życia. Taka reakcja byłaby równie przesadzona jak bezwarunkowe zaufanie. Chodzi o pozostawienie miejsca na niewiedzę. Jeżeli twórca sprawia wrażenie spokojnego, możesz powiedzieć, że lubisz jego spokojny sposób komunikacji. Nie musisz od razu uznawać go za człowieka niezdolnego do złości. Jeżeli publikuje rozsądne porady, możesz korzystać z tych, które uważasz za wartościowe, bez przyznawania mu nieograniczonego autorytetu w każdej dziedzinie. Taka zmiana języka wydaje się drobna, ale pomaga zachować właściwe proporcje. Oceniamy to, co rzeczywiście widzimy, zamiast dopowiadać historię, której nie znamy. Nawet jeśli dopowiedziana wersja brzmi bardziej interesująco.

A co z sytuacją, kiedy twórca odpowiada na wiadomości, pamięta twój pseudonim albo regularnie rozmawia z tobą podczas transmisji? Tutaj sprawa staje się bardziej złożona.

Bezpośrednie interakcje są rzeczywiste i mogą być serdeczne. Czasami z internetowego kontaktu powstaje autentyczna znajomość, a nawet przyjaźń. Sam fakt wymiany kilku wiadomości nie oznacza jednak, że relacja automatycznie osiągnęła taki poziom. Warto spojrzeć na jej rzeczywistą wzajemność. Czy obie strony mogą swobodnie inicjować rozmowę? Czy interesują się sobą niezależnie od publikowanych treści? Czy mają podobną możliwość stawiania granic i wyrażania potrzeb? A przede wszystkim, czy obie rozumieją charakter kontaktu w podobny sposób? Kiedy jedna osoba widzi przyjaźń, a druga kontakt z odbiorcą, problemem nie jest liczba wiadomości, lecz rozbieżność oczekiwań.

Ta rozbieżność potrafi prowadzić do rozczarowania. Wyobraź sobie osobę, która od miesiący uczestniczy w transmisjach ulubionego streamera. Regularnie komentuje, wspiera jego działalność i kilka razy otrzymała osobiste podziękowanie. Zaczyna czuć się częścią niewielkiego kręgu bliskich ludzi. Pewnego dnia pisze prywatną wiadomość z prośbą o pomoc w osobistej sprawie i nie dostaje odpowiedzi. Pojawia się żal, ponieważ wcześniejszy kontakt został zinterpretowany jako zapowiedź większej dostępności. Tymczasem streamer mógł traktować tę osobę jako sympatycznego, aktywnego widza, nie jako przyjaciela. Obie strony mogły być szczere. Problem powstał w miejscu, w którym życzliwość została pomyłona z zobowiązaniem. Rozpoznanie tej różnicy pozwala uniknąć poczucia zdrady tam, gdzie nie było obietnicy.

Relacja paraspółeczna może również wpływać na sposób oceniania zachowania innych ludzi. Gdy ulubiony twórca popełnia błąd, łatwo uruchomić odruch obrony. „Znam go, na pewno nie miał złych intencji” - myślisz, chociaż nie

uczestniczyłeś w wydarzeniu i znasz tylko fragmenty jego przebiegu. Z kolei rozczarowanie może prowadzić do przeciwnej skrajności. Człowiek, którego dotąd uważałeś za niemal idealnego, nagle wydaje się całkowicie nieuczciwy. Obie reakcje wynikają czasem z przekonania, że posiadało się pełniejszą wiedzę, niż było to możliwe. Zdrowy dystans pozwala oceniać konkretne zachowania bez konieczności rozstrzygania całej wartości człowieka. Nie musisz zostawać internetowym adwokatem ani prokuratorem tylko dlatego, że kiedyś polubiłeś jego film.

W praktyce przydaje się proste pytanie: jak oceniłbym tę sytuację, gdyby dotyczyła osoby, której wcześniej nie obserwowałem? Nie chodzi o całkowite usuwanie sympatii, bo emocje zawsze wpływają na ocenę. Chodzi o sprawdzenie, czy znajoma twarz nie otrzymuje od ciebie szczególnych przywilejów. Jeśli nieznajomy sprzedawca proponowałby kosztowny produkt, prawdopodobnie sprawdziłbyś jego parametry i cenę. Jeśli poleca go lubiany twórca, możesz szybciej założyć, że oferta jest uczciwa. Jeżeli obca osoba prosiłaby o regularne wsparcie finansowe, rozważyłbyś własne możliwości. Gdy robi to ktoś, kogo oglądasz od lat, łatwiej poczuć osobisty obowiązek. Świadomość relacji paraspołecznej nie odbiera przyjemności wspierania twórców. Pomaga jedynie upewnić się, że decyzja naprawdę należy do ciebie.

Najbardziej użyteczne rozpoznanie pojawia się jednak wtedy, gdy spojrzysz na swoje oczekiwania. Czy czujesz, że twórca powinien informować cię o ważnych wydarzeniach ze swojego życia? Czy brak reakcji na komentarz odbierasz jako osobiste odrzucenie? Czy masz poczucie, że wieloletnie obserwowanie daje ci szczególne prawo do oceniania jego partnera, rodziny albo prywatnych wyborów?

Pojedyncza myśl tego rodzaju nie oznacza niczego niepokojącego. Warto jednak zauważyć, kiedy staje się ona podstawą zachowania. Możesz poczuć rozczarowanie i nie wysyłać kolejnych wiadomości z pretensjami. Możesz być ciekawy szczegółów i nie próbować ich zdobywać. Odczuwanie emocji oraz działanie pod ich wpływem to dwa odrębne etapy, między którymi pozostaje miejsce na decyzję.

Ważne również, aby nie zamieniać nowej wiedzy w narzędzie do wyśmiewania innych. Łatwo zauważyć paraspółeczne zaangażowanie u człowieka, który broni ulubionego influencera w każdym komentarzu. Trudniej dostrzec podobny mechanizm u siebie, kiedy z pełnym przekonaniem wypowiadasz się o charakterze podziwianego dziennikarza, sportowca czy prowadzącego podcast. Zjawisko nie dotyczy wyłącznie nastolatków, fanów popkultury ani osób spędzających całe dnie w telefonie. Różniemy się bohaterami i intensywnością zainteresowania, ale mechanizm może być podobny. Rozpoznawalny głos, powtarzający się kontakt i emocjonalnie ważne treści sprawiają, że ktoś obcy zaczyna wydawać się znajomy. Dorosłość nie zapewnia odporności na ten proces. Co najwyżej pozwala uzasadniać go bardziej eleganckimi słowami.

Wróćmy na koniec do influencerki, której trudny weekend tak cię poruszył. Możesz nadal jej współczuć, obejrzeć następne nagranie i życzyć, żeby wszystko dobrze się ułożyło. Nie musisz udawać obojętności ani karać się za zainteresowanie cudzym życiem. Wystarczy pamiętać, że oglądasz historię opowiadaną z określonej perspektywy. Znasz jej publiczną część, a reszta należy do człowieka, który ją przeżywa. To pozwala cieszyć się internetową

obecnością bez przyjmowania roli powiernika, opiekuna czy członka rodziny. Bo można znać czyjąś historię naprawdę dobrze i nadal nie znać samego człowieka. I właśnie od zaakceptowania tej różnicy zaczyna się rozsądna relacja z kimś, kto pojawia się w twoim telefonie częściej niż większość znajomych.

Rozdział 2 - Dlaczego mózg traktuje ekran jak znajomego człowieka

Wyobraź sobie, że włączasz transmisję ulubionego streamera podczas przygotowywania kolacji. Na ekranie pojawia się znajoma twarz, a z głośnika słyszysz: „No siema, dobrze, że jesteś!”. Odruchowo się uśmiechasz. Wiesz przecież, że streamer nie widzi cię osobiście i prawdopodobnie wypowiedziałby dokładnie te same słowa, gdybyś właśnie utknął w korku albo wyjechał na urlop. Mimo to powitanie jest przyjemne. Po kilku minutach zaczynasz komentować jego decyzje, śmiać się z żartów i odpowiadać na pytania zadawane publiczności. Kiedy prowadzący mówi: „Co wy na to?”, przedstawiasz swoją opinię na głos, chociaż jedynym słuchaczem pozostaje garnek z makaronem. Nie jest to jednak dowód utraty kontaktu z rzeczywistością. To przykład tego, jak naturalne mechanizmy ludzkiej komunikacji mogą działać również wtedy, gdy rozmówca istnieje tylko po jednej stronie ekranu.

Nasz umysł nie powstał w świecie transmisji na żywo, powiadomień i filmów trwających kilkanaście sekund. Przez większość historii ludzkie twarze, głosy i gesty były przede wszystkim sygnałami obecności innych osób. Gdy ktoś patrzył w twoim kierunku, uśmiechał się i mówił bezpośrednio do ciebie, zwykle oznaczało to możliwość interakcji. Wideo wykorzystuje wiele tych samych sygnałów, ale pozbawia je części tradycyjnego kontekstu. Twórca patrzy w obiektyw, a ty widzisz spojrzenie skierowane niemal prosto w oczy. Mówi „ty”, chociaż zwraca się do ogromnej publiczności. Śmieje się z własnej pomyłki, poprawia włosy i na chwilę gubi wątek. Odbierasz naturalne

zachowania człowieka, a dopiero dodatkowa refleksja przypomina ci, że komunikacja nie musi być wzajemna. To wystarczy, aby nawet świadomy odbiorca chwilami poczuł się uczestnikiem rozmowy.

Ogromne znaczenie ma powtarzalność. Człowiek, którego widzisz regularnie, staje się znajomy już przez sam fakt częstej obecności. Rozpoznajesz jego charakterystyczne powiedzenia, mimikę, tempo mówienia i sposób reagowania na różne sytuacje. Nie potrzebujesz świadomie analizować każdego nagrania. Twój umysł stopniowo buduje przewidywania. Wiesz, kiedy prowadzący zaraz się roześmieje, jakie tematy go irytują i jak zwykle rozpoczyna opowieść. Podobna przewidywalność pojawia się w codziennym kontakcie z ludźmi, których spotykasz w pracy czy szkole. Różnica polega na tym, że w przypadku twórcy internetowego możesz obserwować setki takich sytuacji bez żadnej wzajemnej wymiany doświadczeń. Zyskujesz poczucie oswojenia z osobą, chociaż ona nawet nie wie, że uczestniczysz w tym procesie.

Znajomość wywołana powtarzalnością bywa mylona z wiarygodnością. Gdy słyszysz ten sam głos od wielu miesięcy, może wydawać ci się bardziej godny zaufania niż głos nieznanego. Nie oznacza to, że automatycznie uwierzysz we wszystko, co usłyszysz. Oznacza, że znajomość formy przekazu może wpływać na twoje pierwsze wrażenie dotyczące jego treści. Wyobraź sobie dwie osoby prezentujące identyczną opinię. Pierwszą widzisz po raz pierwszy, drugą oglądasz regularnie od roku. Nawet jeśli obie używają tych samych argumentów, wypowiedź znajomego twórcy może wydawać się bardziej przekonująca. Właśnie dlatego warto oddzielać ocenę informacji od przyjemności wynikającej z rozpoznawania