

Je to láska nebo stalking? Jak rozeznat varovné signály v digitálních vztazích

14.2.2025 - | PROTEXT

V moderních vztazích může být hranice mezi starostlivostí a kontrolou v digitálních prostorech velmi tenká. Stalking, zejména online stalking, je zpočátku často zaměňován za výraz intenzivního zájmu nebo péče o milovanou osobu. Tato mylná představa však ignoruje fakt, že monitorování zpráv, sledování polohy nebo přístup k účtům jiné osoby může přerůst ve škodlivou snahu kontrolovat a ovládat její život. Podle zjištění společnosti Kaspersky se 23 % lidí setkala s online pronásledováním od někoho, s kým nedávno randili, což je varováním, jak snadno mohou digitální nástroje rozmazat hranici mezi starostlivostí a kontrolou. Technologie sice nabízí nové způsoby, jak budovat důvěru, ale vyvolává také důležité otázky týkající se soukromí a osobního prostoru ve vztazích.

1. Sdílení hesel vs. vynucený přístup

Digitální soukromí by mělo být ve vztahu respektováno a sdílení hesel musí být dobrovolné. Některé páry hesla sdílejí z praktických důvodů, například u streamovacích služeb nebo pro nouzové situace. Nemělo by to ale být podmínkou důvěry. Zatímco 51 % lidí dává partnerovi plný přístup k telefonu, 18 % jej nesdílí vůbec. Někdy však může jít o nástroj kontroly – manipulativní tlak („Pokud nemáš co skrývat...“) vede k narušení soukromí. Opravdová starostlivost znamená respekt k digitálním hranicím.

2. Sdílení polohy vs. tajné sledování

Sdílení polohy by mělo být dobrovolné a sloužit k bezpečnosti nebo lepší koordinaci. Ve zdravém vztahu je vše vždy založeno na souhlasu. Pokud se však něco stane povinností nebo prostředkem kontroly, jde o stalking. Varovným znamením by mělo být, když partner neustále sleduje vaši polohu a zpochybňuje každou odchylku („Proč jsi byl/a jinde?“). Podle Kaspersky, 10 % lidí zažilo sledování bez souhlasu a 7 % mělo tajně nainstalovaný stalkerware. Alarmující je využití AirTagů, GPS aplikací nebo jiných nástrojů k nelegálnímu monitorování, což narušuje soukromí.

3. Podpora vs. gaslighting pomocí digitálních prostředků

Ve zdravém vztahu digitální komunikace důvěru posiluje. Naopak digitální gaslighting je zákeřná forma manipulace, kdy partner/ka zkresluje realitu, aby oběť zpochybňovala své vzpomínky a vnímání. Podle Kaspersky 39 % lidí zažilo nátlak nebo zneužívání i digitální cestou. Manipulátor může mazat zprávy, upravovat snímky obrazovky nebo popírat odeslané zprávy („To jsem nikdy neřekl, podívej na chat“). To oběť mate, narušuje její důvěru v sebe a vyvolává pochybnosti o své přičetnosti.

4. Starost o bezpečnost vs. zneužívání pod záminkou bezpečnosti

Dobrý partner podporuje vaši digitální bezpečnost, doporučí silná hesla nebo dvoufaktorové ověřování, ale nesnaží se vás ovládat. Naopak manipulativní partner může zneužít vaši důvěru, nabourat se do účtů či nainstalovat stalkerware, který sleduje zprávy, hovory nebo aktivuje kameru a mikrofon bez vašeho vědomí. Často to maskuje jako starost („Potřebuji tvoje hesla pro případ nouze“). Ve skutečnosti však sleduje vaše chování. Podle průzkumu 12 % lidí manipulovalo telefonem partnera a 10 % cítilo nátlak k instalaci sledovací aplikace, což ukazuje, jak snadno lze technologie

zneužít ke kontrole.

„V tento den svatého Valentýna chceme povzbudit páry, aby si stanovily zdravé digitální hranice a zajistily, že technologie jejich vztah spíše posílí, než aby se staly nástrojem manipulace,“ říká Anna Larkina, expertka na ochranu soukromí ve společnosti Kaspersky. „Milující partner bude vždy respektovat vaše soukromí bez vyžadování hesel; posilovat vaši bezpečnost, aniž by toho zneužíval; a podporovat vaši online přítomnost, aniž by ji kontroloval. Pokud někdo požaduje vzdání se digitální svobody, není to láska – je to stalking.“

Společnost Kaspersky aktivně bojuje proti digitálnímu násilí. V roce 2019 jako první zavedla ochranu proti stalkerwaru ve své aplikaci pro Android a spoluzaložila Coalition Against Stalkerware, sdružující IT firmy, nevládní organizace a bezpečnostní experty. Z původních 10 účastníků dnes síť čítá přes 40 organizací, které pět let pomáhají obětem kybernetického stalkingu.

V roce 2024 Kaspersky spustila Anti-stalking Awareness Guide, online příručku, která pomáhá rozpoznat stalking, přijmout ochranná opatření ale také posiluje hlasy bývalých obětí a inspiruje ostatní, aby znovu získali pocit bezpečí a kontroly nad svým životem.

Nedávno Kaspersky spustil funkci Who's Spying on Me, která detekuje stalkerware a podezřelá zařízení Bluetooth používaná ke sledování. Neustálým rozšiřováním ochrany pomáhá uživatelům chránit jejich soukromí. Více informací najdete na oficiálních stránkách.

V tento den svatého Valentýna oslavme lásku, která chrání, ne napadá; lásku, která pečuje, ne ovládá. Inspirováni tradičními svatebními sliby jsme vytvořili sadu digitálních slibů – moderního průvodce pro orientaci v lásce, důvěře a soukromí v digitálním prostoru. Tyto závazky mají pomoci párům budovat vztahy založené na vzájemném respektu, bezpečí a nezávislosti a zajistit, že technologie lásku posilují, a ne podkopávají.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/je-to-laska-nebo-stalking-jak-rozeznat-varovne-signaly-v-digitalnich-vztazich/2634213>