Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

BOJĘ SIĘ CISZY

Jak przestać zagłuszać każdą wolną chwilę telefonem, serialem i lodówką



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

SPIS TREŚCI

INTRO 3

Rozdział 1 - Cisza nie robi nic. I właśnie to cię drażni 7

Rozdział 2 - Twój mózg nie zamówił sobie tego bufetu 15

Rozdział 3 - Nuda nie jest awarią 24

Rozdział 4 - Zagłuszanie też potrafi wyglądać bardzo rozsądnie 33

Rozdział 5 - „Tylko na chwilę" to nie jest jednostka czasu 42

Rozdział 6 - Jeśli wszystko gra w tle, nic nie jest naprawdę tłem 52

Rozdział 7 - Nie musisz zasłużyć na odpoczynek hałasem 62

Rozdział 8 - Cyfrowy detoks brzmi świetnie do pierwszego poranka 72

Rozdział 9 - Zostaw telefon, zanim telefon zostawi ciebie 82

Rozdział 10 - Cisza w dawkach dla początkujących 92

Rozdział 11 - Nie każda przerwa potrzebuje programu rozrywkowego 103

Rozdział 12 - Zrób sobie menu, zanim otworzysz lodówkę 114

Rozdział 13 - Naucz się kończyć dzień, zamiast go przewijać 125

Rozdział 14 - Samotność nie znika tylko dlatego, że coś mówi w tle 136

Rozdział 15 - A co, jeśli po odłożeniu telefonu robi się gorzej? 148

Rozdział 16 - Kiedy wraca stary automat 158

Rozdział 17 - Nie musisz być dostępny dla całego świata przez całą dobę 170

Rozdział 18 - Zauważ powrót hałasu, zanim znowu stanie się normalny 182

Rozdział 19 - Cisza ma zostać normalna, nie imponująca 195

Rozdział 20 - Możesz już niczego nie włączać 206

INTRO

Jest wieczór. Nic się nie dzieje. Nikt nie dzwoni, niczego nie musisz kończyć, nie masz pilnego maila, dziecko śpi, pies też śpi, sąsiad wyjątkowo nie wierci, a świat przez kilka minut radzi sobie bez twojego osobistego nadzoru. Teoretycznie to moment idealny. Można usiąść, zrobić herbatę i przez chwilę po prostu być. W praktyce po siedemnastu sekundach bierzesz telefon. Nie dlatego, że ktoś napisał. Dlatego, że telefon istnieje. Sprawdzasz wiadomości, pogodę, Instagram, ceny mieszkań w Portugalii, mimo że nie planujesz przeprowadzki do Portugalii, a potem oglądasz film człowieka, który odnawia starą szafę. Nagle bardzo interesuje cię stara szafa.

Byle tylko nie zostać samemu z ciszą.

Telefon odkładasz. Przez moment jest spokojnie. I właśnie wtedy orientujesz się, że można przecież coś włączyć. Serial. YouTube. Podcast. Muzykę. Radio. Cokolwiek, co sprawi, że w pomieszczeniu pojawi się ktoś jeszcze, nawet jeśli tym kimś będzie prowadzący program o australijskich przemytnikach na lotnisku. Nie musisz nawet patrzeć. Ważne, żeby coś mówiło.

Australijski celnik właśnie uratował wieczór.

A kiedy nawet ekran przestaje działać, zostaje lodówka. Lodówka jest urządzeniem niezwykłym, ponieważ potrafisz otworzyć ją pięć razy w ciągu godziny, za każdym razem szczerze licząc na to, że między jogurtem a musztardą wydarzył się cud. Nie jesteś szczególnie głodny. Po prostu trzeba czymś wypełnić moment. Kanapka jest bardzo skutecznym sposobem na uniknięcie egzystencjalnego pytania, dlaczego właściwie od kwadransa chodzisz po mieszkaniu bez celu.

Nie chodzi oczywiście o to, że telefon, seriale, muzyka czy jedzenie są złe. Byłaby to dość ponura książka, gdybyśmy na stronie pierwszej ogłosili zakaz Netflixa, Spotify i makaronu. Problem zaczyna się wtedy, gdy

przestajesz wybierać bodźce, a zaczynasz ich potrzebować. Każda luka musi zostać zatkana. Każda kolejka wymaga telefonu. Każdy spacer wymaga słuchawek. Każde gotowanie wymaga czegoś w tle. Każde siedzenie na kanapie przez trzy minuty bez zajęcia wygląda podejrzanie, jakby właśnie zaczynał się eksperyment psychologiczny, na który nikt nie podpisał zgody.

Bo cisza nie zawsze jest przyjemna.

W ciszy nagle słychać rzeczy, które wcześniej skutecznie zagłuszał algorytm. Myśli. Napięcie. Nudę. Zmęczenie. Pytania, na które od kilku tygodni nie masz ochoty odpowiadać. Czasem zwykłe poczucie pustki. Czasem irytację. Czasem świadomość, że właściwie od rana pędzisz, ale nie bardzo wiadomo dokąd. Telefon jest wtedy idealnym współpracownikiem. Nie pyta, co czujesz. Pyta, czy chcesz zobaczyć jeszcze jeden film.

Chcesz.

Oczywiście, że chcesz.

Przez większość dnia jesteśmy tak przyzwyczajeni do bodźców, że brak bodźca zaczyna przypominać problem techniczny. Coś się nie ładuje. Winda jedzie dwanaście sekund? Telefon. Czekasz na wodę w czajniku? Telefon. Reklama w telewizji? Drugi ekran. Ktoś wyszedł do toalety podczas spotkania? Szybkie sprawdzenie powiadomień, bo przecież przez ostatnie czterdzieści trzy sekundy mogło dojść do wydarzeń geopolitycznych wymagających twojego natychmiastowego komentarza.

Najczęściej nie doszło.

Ale dzieje się coś innego. Mózg uczy się, że chwila bez zajęcia jest czymś, co trzeba natychmiast naprawić. Pojawia się odruch: nuda – bodziec. napięcie – bodziec. samotność – bodziec. trudna myśl – bodziec. pięć wolnych minut – bodziec. Z czasem coraz trudniej zostać przez moment bez zewnętrznej treści, ponieważ niemal każda cisza dostaje automatyczną obsadę. Telefon pełni rolę konferansjera,

serial dekoracji, a lodówka cateringu.

Impreza trwa cały dzień.

Tylko gospodarz trochę nie wie, po co ją organizuje.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie człowieka, który o świcie siedzi nieruchomo na poduszce i przez czterdzieści minut zachwyca się dźwiękiem własnego oddechu. Jeśli lubisz – świetnie. Jeśli po trzech minutach medytacji zastanawiasz się, czy można w jej trakcie sprawdzić Allegro, też mieścisz się w grupie docelowej. Nie chodzi o to, żeby pokochać absolutną ciszę i natychmiast sprzedać telewizor. Chodzi o odzyskanie wyboru.

Bo jest ogromna różnica między „chcę obejrzeć serial" a „muszę coś włączyć, bo nie wytrzymam sam ze sobą przez pięć minut". Między „mam ochotę zjeść" a „chodzę do kuchni za każdym razem, gdy robi się trochę za spokojnie". Między „lubię podcasty" a „nie pamiętam ostatniego spaceru, podczas którego niczego nie słuchałem". Pierwsze jest przyjemnością. Drugie staje się automatem.

Automaty są wygodne.

Dopóki nie zauważysz, że to one prowadzą.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego cisza potrafi uruchamiać dyskomfort, dlaczego nuda wydaje się dziś podejrzanie groźna, jak działa nawyk natychmiastowego sięgania po bodziec i dlaczego sama silna wola zwykle przegrywa z telefonem, który został zaprojektowany przez całe zespoły ludzi po to, żebyś po niego sięgał. Będziemy też rozmontowywać kilka popularnych pomysłów w rodzaju „od jutra robię cyfrowy detoks", które brzmią świetnie o 22:30, a następnego ranka kończą się na sprawdzaniu wiadomości jeszcze przed sprawdzeniem, czy człowiek ma otwarte oba oczy.

Najważniejsze jednak będzie coś prostszego: nauczysz się stopniowo odzyskiwać chwile bez bodźców bez robienia z własnego życia klasztoru. Kilka minut bez telefonu. Posiłek bez ekranu. Spacer bez słuchawek. Wieczór, podczas

którego nie trzeba jednocześnie oglądać serialu, przewijać Instagrama i sprawdzać, czy w lodówce pojawił się ser, którego pięć minut wcześniej tam nie było. Małe rzeczy. Właśnie dlatego wykonalne.

Nie będziemy walczyć z technologią. Nie będziemy walczyć z rozrywką. Nie będziemy nawet walczyć z lodówką, bo lodówka niczemu nie zawiniła.

Będziemy walczyć tylko z automatyzmem.

Z tym dziwnym momentem, w którym ręka sięga po telefon, zanim w ogóle zdążysz zdecydować, czy chcesz coś sprawdzić. Z potrzebą zagłuszania każdej przerwy. Z przekonaniem, że nuda jest awarią, a cisza czymś, co należy natychmiast wypełnić. I z bardzo współczesnym paradoksem: mamy więcej treści niż kiedykolwiek wcześniej, a jednocześnie coraz trudniej wytrzymać kilka minut bez żadnej.

Cisza nie musi stać się twoim hobby.

Wystarczy, że przestanie być alarmem.

Rozdział 1 - Cisza nie robi nic. I właśnie to cię drażni

Stoisz w kolejce. Przed tobą cztery osoby, za tobą trzy, a kasjer właśnie próbuje wyjaśnić starszemu panu, że karta lojalnościowa nie jest kartą płatniczą. Szacowany czas oczekiwania: trzy minuty. Jeszcze kilkanaście lat temu człowiek przez te trzy minuty patrzył na gumy do żucia, czytał etykietę płynu do szyb albo po prostu stał. Dzisiaj ręka automatycznie ląduje w kieszeni.

Telefon.

Nie dlatego, że masz coś do zrobienia. Nie dlatego, że czekasz na ważną wiadomość. Po prostu powstała luka czasowa, a współczesny mózg patrzy na lukę czasową mniej więcej tak, jak administracja osiedla patrzy na pusty kawałek trawnika.

Trzeba coś tam postawić.

To drobny odruch, dlatego łatwo go zignorować. Problem nie polega przecież na tym, że raz sprawdzisz telefon przy kasie. Problem zaczyna się wtedy, gdy prawie każda chwila bez zadania uruchamia ten sam mechanizm. Winda. Przystanek. Czerwone światło dla pieszych. Reklama przed filmem. Czekanie, aż komputer się uruchomi. Czterdzieści sekund przed spotkaniem online.

Masz wolną chwilę.

Natychmiast trzeba ją unicestwić.

Cisza jest specyficzna, ponieważ nie dostarcza ci gotowego zajęcia. Nie mówi, gdzie patrzeć. Nie proponuje następnego filmu. Nie przewija się sama. Nie pyta, czy nadal oglądasz. Zostawia cię z tym, co akurat jest w środku, a tam czasem znajduje się spokój, czasem pomysł, a czasem lista zaległych spraw, z którą zdecydowanie nie umawiałeś się na spotkanie.

Właśnie dlatego warto rozróżnić dwie rzeczy: niechęć do ciszy i dyskomfort wywoływany przez to, co w ciszy się pojawia.

To nie zawsze jest to samo.

Możesz mówić: „Nie lubię ciszy", choć tak naprawdę nie lubisz momentu, w którym zauważasz własne napięcie. Możesz potrzebować telewizora w tle, choć nie interesuje cię program, tylko fakt, że czyjś głos przykrywa twoje myśli. Możesz co chwilę zaglądać do kuchni, choć organizm nie zgłasza głodu, tylko nuda właśnie złożyła wniosek o jakieś zajęcie.

Lodówka przyjmuje takie wnioski bez kolejek.

Co właściwie dzieje się po wyłączeniu hałasu

Wyobraź sobie typowy wieczór. Wracasz do domu po intensywnym dniu. Praca, wiadomości, rozmowy, ruch uliczny, powiadomienia, zadania, może dzieci, może zakupy, może człowiek z działu finansowego, który po raz trzeci pyta o plik wysłany wczoraj. Wreszcie siadasz.

Jest cicho.

I zamiast ulgi pojawia się lekkie napięcie.

„Coś bym obejrzał."

To brzmi jak decyzja o rozrywce, ale czasem wcale nią nie jest. Jest reakcją na zmianę poziomu pobudzenia. Przez cały dzień mózg dostawał serię zadań i sygnałów, a teraz nagle nie dostaje nic. Przeskok może być nieprzyjemny. Trochę jak zejście z ruchomego chodnika na lotnisku. Niby już stoisz na zwykłej podłodze, a przez sekundę ciało nadal spodziewa się, że coś będzie cię przesuwać.

Najłatwiejszym rozwiązaniem jest natychmiastowe dostarczenie kolejnego bodźca.

Serial startuje.

Problem rozwiązany.

A właściwie przesunięty.

Jeśli robisz to regularnie, nie dajesz sobie okazji nauczyć się, że początkowy dyskomfort zwykle nie wymaga żadnej akcji. Nie każda nuda potrzebuje leczenia. Nie każda myśl potrzebuje zagłuszenia. Nie każdy moment napięcia wymaga sięgnięcia po ekran.

Czasem trzeba przez chwilę nie zrobić nic.

Wiem.

Brzmi podejrzanie.

Nie każde „nic" jest takie samo

Cisza może odsłonić kilka różnych rzeczy i dobrze je rozróżniać, bo każda wymaga trochę innego podejścia.

Pierwsza to zwykła nuda. Nie dzieje się nic szczególnie nieprzyjemnego. Po prostu mózg nie dostaje wystarczająco dużo treści. To ten moment, kiedy patrzysz przez okno i po czterdziestu sekundach zaczynasz rozważać sprawdzenie, kto wygrał trzeci sezon programu, którego nigdy nie oglądałeś.

Druga to napięcie. Czujesz, że powinieneś coś robić. Odpoczynek wydaje się podejrzany. Jeśli przez chwilę niczego nie produkujesz, nie załatwiasz i nie poprawiasz, wewnętrzny kontroler jakości zaczyna chodzić po głowie z segregatorem.

„A raport?"

„A rachunek?"

„A miałeś odpisać Pawłowi."

Paweł może poczekać trzy minuty.

Naprawdę.

Trzecia możliwość to emocje. Cisza daje przestrzeń na smutek, rozczarowanie, samotność, złość albo niepokój. Tutaj mechaniczne ograniczanie bodźców nie zawsze jest wystarczające, bo telefon pełni funkcję plastra. Zabranie plastra nie rozwiązuje tego, co jest pod nim. W takich sytuacjach warto potraktować pojawiające się emocje

poważnie, a jeśli są intensywne, długotrwałe albo mocno utrudniają codzienne funkcjonowanie, rozmowa ze specjalistą może być dużo sensowniejsza niż organizowanie sobie heroicznego „detoksu od internetu".

I jest jeszcze czwarta rzecz: przyzwyczajenie.

To ona bywa najbardziej banalna i jednocześnie najpotężniejsza.

Nie czujesz szczególnego lęku. Nie przeżywasz wielkiego kryzysu. Po prostu przez lata nauczyłeś się, że wolna chwila oznacza ekran. Siadasz – telefon. Jesz – YouTube. Jedziesz tramwajem – słuchawki. Kładziesz się – serial. Budzisz się – telefon.

Mózg lubi gotowe procedury.

Oszczędzają energię.

Niestety nie wszystkie gotowe procedury są zachwycające.

Największy błąd: robić z ciszy test charakteru

Kiedy ktoś zauważa, że nie umie wytrzymać bez telefonu, często podejmuje decyzję w stylu:

„Koniec. Od jutra zero telefonu wieczorem."

Jest 22:47. Czujesz przypływ determinacji. Usuwasz jedną aplikację. Ustawiasz limit czasu. Może oglądasz jeszcze film „Jak odzyskać kontrolę nad swoim życiem", czyli korzystasz z telefonu, żeby przygotować się do niekorzystania z telefonu.

Plan wygląda profesjonalnie.

Rano bierzesz urządzenie „tylko żeby sprawdzić godzinę".

Szesnaście minut później wiesz już, że ktoś na drugim końcu kraju kupił psa rasy, której nie potrafisz wymówić.

To nie oznacza, że nie masz silnej woli. Oznacza, że próbujesz zmienić automatyczny nawyk za pomocą wielkiej