

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Pierwsza dawka jest za darmo.....	9
Rozdział 2 – Scroll jako nowa modlitwa	15
Rozdział 3 – Dopamina w wersji kieszonkowej.....	23
Rozdział 4 – Offline czujesz się mniejszy	31
Rozdział 5 – Zawsze coś Cię ominie.....	39
Rozdział 6 – Życie jako treść do wrzucenia.....	47
Rozdział 7 – Rozmowy, które przegrały z ekranem	55
Rozdział 8 – Nuda stała się wrogiem publicznym.....	63
Rozdział 9 – Algorytm zna Cię lepiej niż Ty	70
Rozdział 10 – Samotność w trybie online	78
Rozdział 11 – Twoja uwaga jest na sprzedaż	85
Rozdział 12 – Mózg w trybie powiadomień	92
Rozdział 13 – Porównywanie się stało się sportem narodowym	100
Rozdział 14 – Perfekcyjne życie, którego nie ma.....	108
Rozdział 15 – Dzień zaczyna się od cudzych myśli	116
Rozdział 16 – Wieczór, który znika bez śladu	123
Rozdział 17 – Produktywność udawana	130
Rozdział 18 – Szybkie emocje, płytkie przeżycia	137
Rozdział 19 – Kiedy cisza zaczyna boleć	144
Rozdział 20 – Twoje życie w trybie przewijania	151
Rozdział 21 – Dzieci, które uczą się świata z ekranu	158
Rozdział 22 – Relacje na skróty	164
Rozdział 23 – Prawda przegrywa z atrakcyjnością	172

Rozdział 24 – Każdy ma opinię. Ty też. Nawet jeśli nie wiesz, skąd	179
Rozdział 25 – To nie jest odpoczynek	186
Rozdział 26 – Ciało jest gdzie indziej niż głowa.....	193
Rozdział 27 – Pamięć w chmurze, wspomnienia w pikselach	200
Rozdział 28 – Znikanie bez wylogowania	207
Rozdział 29 – Detoks, który niczego nie zmienia.....	213
Rozdział 30 – Kiedy internet staje się tożsamością	220
Rozdział 31 – Lęk przed zniknięciem	227
Rozdział 32 – Scrollowanie jako znieczulenie	234
Rozdział 33 – Granica, której nie widać	241
Rozdział 34 – Świat przyspieszył. Ty nie.....	247
Rozdział 35 – I tak jutro sięgniesz po telefon	253

INTRO

Nie obudził Cię budzik.

Obudził Cię ekran.

Małe światło.

Małe powiadomienie.

Mała dawka dopaminy, zanim jeszcze zdążysz poczuć
własne ciało.

Ręka wie pierwsza.

Nie oczy.

Nie mózg.

Ręka.

Sięga.

Przesuwa.

Odświeża.

Nie dlatego, że coś się stało.

Tylko dlatego, że może.

Internet nie krzyczy.

On szepcze.

„Może coś przegapiłeś.”

I to wystarczy.

- Sprawdzasz telefon, zanim sprawdzisz, czy żyjesz.
- Wiesz, co robią obcy ludzie, ale nie wiesz, co czujesz.
- Scrollujesz, bo boisz się ciszy bardziej niż hałasu.

To nie jest historia o technologii.

To historia o pustce, którą wypełniamy sygnałem Wi-Fi.

Mówisz, że masz kontrolę.

Że możesz odłożyć telefon w każdej chwili.

Że to tylko praca.

Tylko kontakt.

Tylko relaks.

Tylko pięć minut.

Internet nie zabiera Ci życia nagle.

On zabiera je po 30 sekund.

I nawet nie boli.

Najpierw znika nuda.

Potem skupienie.

Potem rozmowy bez sprawdzania powiadomień.

Potem wieczory.

Potem lata.

Ale to nie wygląda dramatycznie.

To wygląda jak nowoczesność.

Siedzisz przy stole z rodziną.

Każdy ma telefon.

Nikt nie ma siebie.

- Mówisz „zaraz”, kiedy ktoś do Ciebie mówi.
- „Zaraz” trwa dwadzieścia minut.
- A potem już nie ma o czym rozmawiać.

Nie jesteśmy uzależnieni od internetu.

Jesteśmy uzależnieni od bycia widzianym.

Od reakcji.

Od serduszek.

Od cyfrowego potwierdzenia, że istniejemy.

Internet to największe lustro w historii ludzkości.

I najokrutniejsze.

Pokazuje Ci świat lepszy od Twojego.

Ciała lepsze od Twojego.

Życie ciekawsze od Twojego.

A potem pyta:

„I co z tym zrobisz?”

Nic.

Scrollujesz dalej.

Bo łatwiej oglądać życie innych niż budować własne.

Nie jesteśmy głupi.

Wiemy, że to manipulacja.

Wiemy, że algorytm nas czyta.

Wiemy, że jesteśmy produktem.

Ale i tak klikamy „zgadzam się”.

Bo darmowe.

Bo szybkie.

Bo wszyscy tak robią.

- Wkurza Cię, że tracisz czas.
- I tak go tracisz.
- Najlepiej w jakości HD.

Najgorsze nie jest to, że jesteśmy online.

Najgorsze jest to, że offline czujemy się nieistotni.

Bez zasięgu czujemy się mniejsi.

Bez powiadomień czujemy się mniej ważni.

Bez internetu czujemy... ciszę.

A cisza jest niebezpieczna.

Bo wtedy zaczynasz słyszeć siebie.

A siebie często nie lubisz.

Internet daje Ci iluzję ruchu.

Przesuwasz palcem.
Czujesz, że coś robisz.
Że coś się dzieje.

Nie dzieje się nic.

Tylko czas.

Czas płynie szybciej, kiedy go nie czujesz.

To nie jest książka o wyłączaniu telefonu.

To książka o tym, jak telefon włączył się w nas.

Na stałe.

Nie musisz być influencerem.

Nie musisz być graczem.

Nie musisz być nastolatkiem.

Wystarczy, że masz ekran.

- I że boisz się zostać sam ze swoimi myślami.
- I że wolisz powiadomienie niż refleksję.
- I że czasem nie wiesz, czy coś czujesz, czy tylko reagujesz.

Internet nie jest wrogiem.

Jest lustrem.

A my nie możemy przestać się w nim przeglądać.

Bo może tym razem zobaczymy kogoś ważnego.

Siebie.

Albo przynajmniej wersję, którą inni polubią.

To będzie niewygodne.

Bo tu nie chodzi o nich.

Tu chodzi o Ciebie.

I o to, ile Twojego życia zostało zamienione na piksele.

Rozdział 1 – Pierwsza dawka jest za darmo

Nikt nie pamięta pierwszego razu.

Nie było ceremonii.

Nie było ostrzeżenia.

Nie było dramatu.

Było „Założ konto”.

Było „To tylko komunikator”.

Było „Musisz, wszyscy mają”.

Pierwsza dawka internetu była niewinna.

Śmieszne filmiki.

Kilka wiadomości.

Zdjęcia z wakacji.

I nagle poczułeś coś, czego wcześniej nie znałeś.

Natychmiastowość.

Nie musisz czekać.

Nie musisz wychodzić.

Nie musisz się starać.

Świat przychodzi do Ciebie.

- Informacja w sekundę.
- Rozrywka w sekundę.
- Uwaga innych w sekundę.

Mózg to kocha.

Bo mózg kocha nagrody.

Szybkie.

Częste.

Bez wysiłku.

Internet to automat z dopaminą.

Wrzuć sekundę.

Dostaniesz bodziec.

Wrzuć kolejną.

Dostaniesz więcej.

To nie Ty jesteś słaby.

To system jest genialnie zaprojektowany.

Powiadomienia są czerwone nie przez przypadek.

Scroll nie ma końca nie przez przypadek.

Filmiki zaczynają się same nie przez przypadek.

- Nie kończysz, bo nie ma końca.
- Nie przerywasz, bo zawsze „jeszcze jedno”.
- Nie wychodzisz, bo coś Cię ominie.

Strach przed przegapieniem jest silniejszy niż chęć życia.

FOMO brzmi modnie.