Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak przestać żyć złymi wiadomościami

Jak ograniczyć doomscrolling, odzyskać poczucie bezpieczeństwa i znów zajmować się własnym życiem



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

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak przestać żyć złymi wiadomościami

Jak ograniczyć doomscrolling, odzyskać poczucie bezpieczeństwa i znów zajmować się własnym życiem

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak przestać żyć złymi wiadomościami

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....5

Rozdział 1 - Kiedy świat wprowadza się do twojej głowy.....11

Rozdział 2 - Twój mózg kocha alarm bardziej niż spokój.....18

Rozdział 3 - Więcej wiedzy nie zawsze daje więcej kontroli. 25

Rozdział 4 - Najgorszy scenariusz zawsze ma najlepszy trailer 34

Rozdział 5 - Telefon nie musi być syreną alarmową.....43

Rozdział 6 - Doomscrolling, czyli palec jedzie, a spokój wysiada.....52

Rozdział 7 - Komentarze nie są centrum dowodzenia.....63

Rozdział 8 - Niepokój przebrany za odpowiedzialność.....74

Rozdział 9 - Ustal godziny, w których świat ma wstęp.....86

Rozdział 10 - Zbuduj dietę informacyjną, której da się przestrzegać.....99

Rozdział 11 - Oddziel to, na co masz wpływ, od całej reszty świata.....112

Rozdział 12 - Wróć do miejsca, w którym naprawdę jesteś123

Rozdział 13 - Naucz się kończyć temat.....135

Rozdział 14 - Zbuduj własny protokół na naprawdę złe dni148

Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy znowu się wkręcisz.....159

Rozdział 16 - Co zrobić, gdy inni ciągle przynoszą ci złe wiadomości.....170

Rozdział 17 - Kiedy nie potrafisz odpuścić, mimo że wiesz, że powinieneś.....182

Rozdział 18 - Zauważ powrót problemu, zanim znowu urządzi się na dobre.....193

Rozdział 19 - Zostaw sobie system, który działa także w gorszy poniedziałek.....204

Rozdział 20 - Świat nadal ma problemy. Ty nadal masz życie 215

INTRO

Budzisz się rano. Jeszcze dobrze nie otworzyłeś obu oczu, ale jedno już spokojnie wystarcza, żeby znaleźć telefon. Miało być tylko sprawdzenie godziny. Niewinna czynność. Techniczna. Wręcz administracyjna. Trzy minuty później wiesz już, że gdzieś wybuchł pożar, ktoś grozi komuś wojną, giełda zrobiła coś niepokojącego, sztuczna inteligencja zabierze ci pracę, kolejna choroba podobno nadciąga, ceny czegoś wzrosły, a eksperci ostrzegają, że to może być dopiero początek. Jest 7:06.

Dzień zapowiada się przepięknie.

Wstajesz z łóżka z poczuciem, że świat właśnie przechodzi przez siedem kryzysów jednocześnie, chociaż za oknem sąsiad spokojnie wyprowadza psa, piekarnia otworzyła się zgodnie z planem, autobus nadal spóźnia się dokładnie tak samo jak wczoraj, a twoim najpilniejszym problemem jest znalezienie drugiej skarpetki. Rzeczywistość wokół ciebie wygląda zaskakująco zwyczajnie. Rzeczywistość w telefonie wygląda natomiast tak, jakby ludzkość miała maksymalnie czterdzieści osiem godzin i warto było już wybrać wygodne buty do ewakuacji.

Problem polega na tym, że mózg nie jest szczególnie dobry w rozróżnianiu między „dowiedziałem się o zagrożeniu” a „zagrożenie właśnie stoi pod moimi drzwiami”. Informacja może dotyczyć konfliktu tysiące kilometrów dalej, prognozy gospodarczej na kolejne pięć lat albo wydarzenia, na które nie masz żadnego wpływu, ale ciało potrafi zareagować znacznie bardziej bezpośrednio. Napięcie. Niepokój.

Przyspieszone myśli. Potrzeba sprawdzenia kolejnych informacji, żeby upewnić się, czy sytuacja nadal jest zła.

Spoiler: internet zazwyczaj coś znajdzie.

I tutaj zaczyna się mechanizm, który wygląda logicznie, ale działa trochę jak gaszenie pożaru benzyną. Czujesz niepokój, więc sprawdzasz wiadomości, żeby odzyskać orientację. Czytasz więcej. Przez chwilę masz poczucie, że przynajmniej wiesz, co się dzieje. Potem trafiasz na kolejną rzecz, której wcześniej nie wiedziałeś i bez której spokojnie funkcjonowałeś przez całe siedemnaście minut. Niepokój rośnie. Więc sprawdzasz jeszcze więcej.

To miało dać ci poczucie kontroli.

Dało ci za to wiedzę o pięciu nowych sposobach, na jakie świat może się skomplikować przed obiadem.

Nie jesteś w tym dziwnym wyjątkiem. Negatywne informacje skutecznie przyciągają uwagę, bo mózg z natury bardziej interesuje się potencjalnym zagrożeniem niż komunikatem, że w Portugalii kolejny dzień minął bez większych incydentów. Z punktu widzenia przetrwania ma to pewien sens. Człowiek, który kilka tysięcy lat temu ignorował szelest w krzakach, bo „nie chciał się nakręcać", mógł dość szybko zakończyć swoją przygodę z przekazywaniem genów. Problem w tym, że dzisiejsze krzaki mają Wi-Fi, powiadomienia push i dział „PILNE".

Twój system alarmowy dostał więc dostęp do całodobowej telewizji informacyjnej.

Gratulacje.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu człowiek mógł dowiedzieć się o złych wydarzeniach rano z gazety albo wieczorem z wiadomości. Dzisiaj możesz śledzić kryzys w czasie rzeczywistym, wraz z mapami, komentarzami ekspertów, komentarzami ludzi udających ekspertów, nagraniami, analizami nagrań, analizami analiz oraz panem Romanem z Facebooka, który „ma znajomego i wie, jak jest naprawdę". Informacja przestała mieć koniec. Zawsze można przewinąć niżej.

I właśnie to jest ważne: problemem nie jest samo interesowanie się światem. Nie chodzi o to, żeby wyrzucić telefon do rzeki, anulować internet i rozpocząć spokojne życie w leśnej chacie, gdzie jedynym źródłem wiadomości będzie sąsiad informujący, że dziki znowu weszły w ziemniaki. Wiedza jest potrzebna. Orientowanie się w sytuacji jest rozsądne. Czasami informacje naprawdę pozwalają podjąć ważną decyzję.

Problem zaczyna się wtedy, gdy wiadomości przestają cię informować, a zaczynają organizować twoje emocje.

Czytasz rano i już jesteś napięty. Sprawdzasz w pracy, bo wydarzyło się coś nowego. Wracasz do domu i zaglądasz ponownie, żeby zobaczyć rozwój sytuacji. Wieczorem sprawdzasz jeszcze raz, ponieważ przecież trzeba wiedzieć, z czym człowiek będzie się martwił przed snem. Potem leżysz w łóżku i analizujesz rzeczy, których nie możesz zmienić, przewidzieć ani kontrolować.

Świat ma problem.

Ty o 23:47 organizujesz mu bezpłatny nocny dyżur.

Poczucie bezpieczeństwa nie polega jednak na przekonaniu, że nic złego nigdy się nie wydarzy. Taka gwarancja nie istnieje i niestety nie można jej dokupić nawet w wersji premium. Bezpieczeństwo psychiczne w dużej mierze opiera się na czymś innym: zdolności do odróżniania tego, co dzieje się naprawdę tu i teraz, od tego, co może się wydarzyć; tego, na co masz wpływ, od tego, czego nie kontrolujesz; oraz informacji potrzebnej od informacji, którą konsumujesz tylko dlatego, że twój niepokój domaga się kolejnej porcji.

To rozróżnienie brzmi banalnie.

W praktyce mózg potrafi potraktować nagłówek „Eksperci ostrzegają, że…" jak osobiste wezwanie do rozpoczęcia martwienia się natychmiast.

Dlatego w tej książce nie będziemy udawać, że rozwiązaniem jest „po prostu nie czytać wiadomości". To rada mniej więcej tak użyteczna jak powiedzenie człowiekowi, który nie może spać: „A próbowałeś zasnąć?". Zamiast tego przyjrzymy się temu, dlaczego złe informacje tak łatwo przejmują uwagę, jak działają mechanizmy ciągłego sprawdzania, dlaczego szukanie pewności często daje dokładnie odwrotny efekt oraz jak odzyskać kontrolę nad tym, kiedy i w jaki sposób wpuszczasz świat do swojej głowy.

Będziemy ustawiać konkretne granice informacyjne, ale nie po to, żeby żyć w bańce. Nauczysz się odróżniać potrzebę wiedzy od kompulsywnego sprawdzania, ograniczać źródła bez poczucia, że za chwilę przegapisz upadek cywilizacji, reagować na naprawdę ważne wydarzenia bez wielogodzinnego zanurzania się w komentarzach oraz wracać uwagą do własnego życia. Tego życia, które nadal

istnieje między jednym nagłówkiem a drugim i ma nieznośny zwyczaj domagać się twojej obecności.

Bo można znać najnowszą analizę sytuacji geopolitycznej i jednocześnie od trzech dni nie oddzwonić do własnej matki.

Bilans informacyjny lekko się wtedy rozjeżdża.

Pokażę ci również, co robić w dniach, kiedy naprawdę wydarza się coś poważnego. Nie każda obawa jest przesadzona. Nie każdy kryzys jest medialnym teatrem. Czasami trzeba śledzić informacje, podjąć decyzję, przygotować się albo zmienić plany. Różnica polega na tym, że można robić to celowo i konkretnie, zamiast siedzieć przez sześć godzin z telefonem w ręce, wchłaniając każdy nowy komentarz tak, jakby trzynasty ekspert miał nagle powiedzieć zdanie, po którym wszystko stanie się spokojne i przewidywalne.

Raczej nie powie.

Na koniec chodzi o odzyskanie proporcji. Świat zawsze będzie produkował problemy szybciej, niż jesteś w stanie je przeczytać. Media zawsze będą walczyć o uwagę, algorytmy zawsze chętnie podsuną coś jeszcze, a ludzki mózg nadal będzie uważał, że skoro istnieje zagrożenie, warto przeanalizować je przynajmniej czternaście razy.

Nie musisz jednak uczestniczyć w każdym kryzysie, o którym dowiesz się z telefonu.

Możesz być poinformowany i jednocześnie spokojniejszy. Możesz interesować się światem bez noszenia całego świata w głowie od śniadania do snu. Możesz wiedzieć, że istnieją

zagrożenia, i nadal czuć się bezpiecznie w swoim domu, przy swoim stole, w swoim zwykłym wtorku.

Pierwszym krokiem nie będzie odcięcie się od informacji.

Będzie nim odzyskanie prawa do decydowania, które informacje naprawdę zasługują na miejsce w twojej głowie.

Internet może być tym faktem rozczarowany.

Jakoś to przeżyje.