Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak uciszyć natłok myśli

Jak przestać mielić wszystko w głowie, odzyskać spokój i wrócić do własnego życia



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....3

Rozdział 1 - Telefon nie kradnie ci czasu. Kradnie ci moment decyzji.....12

Rozdział 2 - Nuda nie jest awarią systemu.....23

Rozdział 3 - Powiadomienie nie jest wezwaniem straży pożarnej.....36

Rozdział 4 - Najgorsze aplikacje są zawsze o jeden ruch za blisko.....50

Rozdział 5 - „Tylko na chwilę" to najdroższa jednostka czasu 66

Rozdział 6 - Twój kciuk ma własne życie i nie konsultuje planów.....80

Rozdział 7 - Nie potrzebujesz więcej silnej woli. Potrzebujesz mniej okazji do przegrywania.....95

Rozdział 8 - „Muszę być na bieżąco" i inne sposoby na czytanie wszystkiego oprócz własnego życia.....109

Rozdział 9 - Zbuduj telefon, z którego da się korzystać i z którego da się wyjść.....123

Rozdział 10 - Naucz się znowu robić jedną rzecz i nie umrzeć z tego powodu.....141

Rozdział 11 - Odzyskaj poranek, zanim internet urządzi ci odprawę.....158

Rozdział 12 - Wieczorem nie brakuje ci dyscypliny. Brakuje ci baterii.....174

Rozdział 13 - Ustal godziny, w których telefon nie jest twoim kierownikiem zmiany.....190

Rozdział 14 - Uwaga nie wróci, jeśli każdą wolną minutę oddasz ekranowi.....206

Rozdział 15 - Inni ludzie też mają dostęp do twojej uwagi. Niestety.....225

Rozdział 16 - Kiedy jest źle, telefon wraca pierwszy.....241

Rozdział 17 - Powrót nie jest porażką. Porażką jest zrobić z jednego scrollowania trzy tygodnie.....257

Rozdział 18 - Nie walcz o mniej ekranu. Walcz o więcej życia, które warto zauważyć.....274

Rozdział 19 - System, który wymaga ciągłego pilnowania, jest tylko kolejnym obowiązkiem.....290

Rozdział 20 - Telefon może zostać. To ty masz wrócić....306

INTRO

Jest 7:03 rano. Otwierasz oczy. Przez mniej więcej cztery sekundy jesteś wolnym człowiekiem. Nie wiesz jeszcze, kto coś napisał, ile osób polubiło zdjęcie człowieka, którego właściwie nie znasz, czy wydarzyło się coś „pilnego", ani dlaczego ktoś w internecie od szóstej trzydzieści jest oburzony na ekspres do kawy, polityka, pogodę i awokado. Masz przed sobą cały dzień. Czystą kartkę. Niewykorzystaną uwagę. Potencjalnie nawet własne myśli. I wtedy ręka, działając z precyzją wyszkolonego komandosa, sięga po telefon.

Nie podjąłeś decyzji. Nie odbyło się głosowanie. Nie powiedziałeś sobie: „Sądzę, że najlepszym sposobem rozpoczęcia tego pięknego poniedziałku będzie sprawdzenie, co robią ludzie, których nie widziałem od liceum". Po prostu bierzesz telefon. Sprawdzasz godzinę. Skoro już ekran świeci, zerkasz na wiadomości. Skoro jesteś w wiadomościach, odpowiadasz na jedną. Potem powiadomienie. Potem pogoda. Potem Instagram. Potem film o człowieku, który remontuje starą stodołę w Portugalii. O 7:26 orientujesz się, że od dwudziestu minut leżysz nieruchomo, oglądając cudze życie, podczas gdy twoje stoi obok łóżka i zaczyna nerwowo spoglądać na zegarek.

Telefon miał być narzędziem.

I jest narzędziem.

Tylko czasami trudno ustalić, kto właściwie kogo używa.

To niezwykłe urządzenie. Mieści mapę świata, aparat fotograficzny, bibliotekę, bank, kalendarz, pocztę, muzykę, filmy, wiadomości, komunikator, notatnik, bilety, dokumenty, prognozę pogody i możliwość sprawdzenia o 23:48, czy

aktor grający drugoplanową rolę w serialu sprzed jedenastu lat nadal jest żonaty. Ludzkość przez tysiące lat rozwijała cywilizację, żebyś mógł w ciągu siedmiu sekund ustalić, jak wygląda dziś człowiek, którego nazwiska nawet nie pamiętasz.

Problem nie polega więc na tym, że telefon jest zły.

Młotek też nie jest zły. Dopóki nie nosisz go przez szesnaście godzin dziennie w dłoni i nie uderzasz nim co trzy minuty w stół, żeby sprawdzić, czy wydarzyło się coś nowego.

Telefon rozwiązał ogromną liczbę problemów. Potrafi oszczędzać czas, pomagać w pracy, utrzymywać kontakt z bliskimi i znaleźć restaurację w mieście, w którym pięć minut wcześniej nie wiedziałeś nawet, gdzie jest centrum. Ale przy okazji pojawił się problem znacznie mniej widowiskowy niż uzależnienie rodem z filmu dokumentalnego. Problem, który dotyczy ludzi funkcjonujących zupełnie normalnie. Pracujących. Mających rodziny. Płacących rachunki. Robiących zakupy. Odpowiadających na maile. Problem polegający na tym, że coraz trudniej pobyć przy jednej rzeczy wystarczająco długo, żeby naprawdę ją zrobić.

Siadasz do pracy. Po trzech minutach telefon.

Czytasz książkę. Po czterech stronach telefon.

Oglądasz film. Telefon leży obok, więc w połowie filmu sprawdzasz drugi ekran, najwyraźniej uznając, że jeden strumień rozrywki nie dostarcza już twojemu układowi nerwowemu wymaganej liczby atrakcji na metr kwadratowy.

Rozmawiasz z kimś przy stole. Telefon wibruje. Przez sekundę próbujesz udawać człowieka odpornego na pokusy. Nie patrzysz. Po kolejnych trzech sekundach zastanawiasz się już, kto napisał. Po pięciu zaczynasz prowadzić dwie

rozmowy jednocześnie: jedną z człowiekiem siedzącym naprzeciwko i drugą we własnej głowie z prostokątem leżącym obok talerza.

Najbardziej podstępne jest to, że nie czujesz, jak tracisz uwagę. Gdy tracisz portfel, wiesz, że go nie masz. Gdy samochód przestaje odpalać, sytuacja jest stosunkowo czytelna. Natomiast uwaga znika po kawałku. Dziesięć sekund tutaj. Dwie minuty tam. Szybkie sprawdzenie czegoś. Jeden film. Jedno powiadomienie. Jedna wiadomość. Jedno „tylko zobaczę". Całość przypomina konto bankowe, z którego nikt nie kradnie dużych kwot, tylko przez cały dzień pobiera po siedemnaście groszy. Wieczorem patrzysz na saldo i myślisz: „Chwileczkę. Gdzie to wszystko poszło?".

A potem zaczyna się etap, który można nazwać Narodowym Programem Okłamywania Samego Siebie.

„Ja przecież prawie nie siedzę w telefonie."

Oczywiście.

Telefon pokazuje sześć godzin czasu ekranowego, ale dwie godziny były „przecież służbowo", godzina to mapy, pół godziny muzyka, wiadomości są konieczne, YouTube był edukacyjny, a Instagram właściwie liczy się jako kontakt społeczny. Po odpowiednio kreatywnej księgowości okazuje się, że przez sześć godzin używałeś telefonu minus czterdzieści minut.

To bardzo wygodne.

Podobnie można udowodnić, że tort czekoladowy jest sałatką, jeśli wystarczająco mocno skupimy się na truskawce położonej na górze.

Nie chodzi jednak wyłącznie o liczbę godzin. To zbyt prosty sposób patrzenia na problem. Można spędzić dwie godziny, prowadząc ważną rozmowę z bliską osobą, i nie

będzie w tym niczego niepokojącego. Można też korzystać z telefonu znacznie krócej, ale sprawdzać go siedemdziesiąt razy dziennie, rozrywając sobie koncentrację na kawałki wielkości konfetti. Wtedy największym kosztem nie jest nawet czas spędzony na ekranie. Jest nim to, co dzieje się pomiędzy.

Zaczynasz zadanie.

Przerywasz.

Wracasz.

Próbujesz przypomnieć sobie, gdzie byłeś.

Znowu coś sprawdzasz.

Wracasz.

W międzyczasie mózg zaczyna zachowywać się jak pracownik recepcji podczas konferencji dla tysiąca osób. Każdy czegoś chce. Każdy macha identyfikatorem. Każdy mówi, że jego sprawa potrwa tylko chwilę. Pod koniec dnia recepcjonista nadal siedzi na krześle, ale jego dusza wyszła z budynku trzy godziny wcześniej.

Dlatego możesz mieć wrażenie, że cały dzień coś robiłeś, a jednocześnie prawie niczego nie skończyłeś. Możesz być zmęczony bez wykonania szczególnie ciężkiej pracy. Możesz przeczytać pół internetu i wieczorem nie pamiętać jednej rzeczy wartej zapamiętania. Możesz mieć dostęp do większej ilości informacji niż jakikolwiek król, filozof czy uczony w historii ludzkości i wykorzystywać ten cud techniki głównie do sprawdzania, czy ktoś odpowiedział „XD" na wysłany pięć minut wcześniej film.

I wtedy pojawia się najbardziej oczywiste rozwiązanie.

„Muszę mniej korzystać z telefonu."

Genialne.

Problem rozwiązany.

Możemy zamknąć książkę.

To rada z tej samej kategorii co „jeżeli masz problemy ze snem, spróbuj więcej spać" oraz „jeżeli wydajesz za dużo pieniędzy, wydawaj mniej". Technicznie trudno się z nią nie zgodzić. Praktycznie ma mniej więcej taką wartość jak instrukcja gaszenia pożaru zaczynająca się od zdania: „Najlepiej doprowadzić do sytuacji, w której ognia już nie będzie".

Bo gdyby wystarczyło postanowić, że będziemy mniej korzystać z telefonu, większość ludzi zrobiłaby to po pierwszym niedzielnym komunikacie o czasie ekranowym.

Telefon informuje cię:

„W tym tygodniu średnio 5 godzin i 43 minuty dziennie."

Patrzysz na liczbę.

Przeżywasz krótki kryzys egzystencjalny.

Przeliczasz pięć godzin razy siedem dni.

Potem razy pięćdziesiąt dwa tygodnie.

Szybko przestajesz liczyć, ponieważ właśnie odkrywasz, że w skali roku można by w tym czasie nauczyć się języka, zrobić kilka kursów, przeczytać stertę książek albo przynajmniej poznać imiona własnych domowników.

Podejmujesz decyzję.

„Od jutra ograniczam telefon."

A następnie, poruszony wagą tej chwili, otwierasz telefon i oglądasz film o pięciu sposobach na ograniczenie telefonu.

To nie jest kwestia głupoty ani braku charakteru. Problem jest bardziej interesujący. Telefon stał się miejscem, do którego uciekamy przy najmniejszym tarciu. Nuda? Telefon.

Kolejka? Telefon. Trudne zadanie? Telefon. Niezręczna cisza? Telefon. Czekanie na windę przez osiem sekund? Osiem sekund to przecież ogromna przestrzeń życiowa. Można w niej przeżyć pełny cykl Instagrama: otworzyć aplikację, zobaczyć trzy posty, niczego nie zapamiętać i zamknąć ją dokładnie w momencie, w którym otwierają się drzwi windy.

Z czasem przestajemy nawet potrzebować powodu.

Ręka sama wykonuje ruch.

To jeden z najważniejszych elementów problemu: wiele zachowań związanych z telefonem nie jest świadomymi decyzjami. Są automatycznymi odpowiedziami na określone sytuacje. Siadasz. Sięgasz. Czekasz. Sięgasz. Kończysz jedno zadanie. Sięgasz. Pojawia się trudniejsza myśl. Sięgasz. Telefon stał się elektroniczną kropką na końcu niemal każdego zdania dnia.

Dlatego ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, żebyś wyrzucił smartfon do jeziora, kupił Nokię z 2004 roku i zamieszkał w lesie, gdzie jedynym powiadomieniem jest dzięcioł.

To byłoby efektowne rozwiązanie.

Ma również drobną wadę.

Większość ludzi potrzebuje telefonu.

Potrzebujesz banku. Map. Biletów. Kontaktu z rodziną. Maila. Aparatu. Kalendarza. Czasami mediów społecznościowych. Czasami telefonu wymaga praca. Nie chodzi więc o cyfrową emigrację. Chodzi o odzyskanie proporcji. Telefon powinien być przedmiotem, po który sięgasz, kiedy czegoś potrzebujesz, a nie automatyczną odpowiedzią na każdy moment, w którym życie przez trzy sekundy nie dostarcza rozrywki.

Nie będziemy również budować systemu wymagającego codziennie dwóch godzin medytacji, porannego spaceru po lesie, papierowego dziennika prowadzonego piórem wiecznym i trzymania telefonu w sejfie znajdującym się cztery kilometry od domu. Taki system świetnie działa na zdjęciu. Gorzej w środę o 14:17, kiedy musisz odebrać dziecko, odpowiedzieć klientowi, znaleźć kod do paczkomatu i sprawdzić, czy parking rzeczywiście kosztuje osiem złotych za godzinę, czy aplikacja właśnie zaprosiła cię do udziału w eksperymencie społecznym.

Będziemy pracować na prawdziwym życiu.

Na twoim telefonie.

Na twoich aplikacjach.

Na twoich odruchach.

Na momentach, w których bierzesz urządzenie do ręki „tylko na sekundę", a następnie wracasz po dwudziestu minutach z wiedzą, że w Japonii istnieje kawiarnia z kapibarami.

Przyjrzymy się temu, co tak naprawdę kradnie uwagę, dlaczego sama silna wola jest kiepskim ochroniarzem, jak środowisko potrafi wygrywać z najlepszymi postanowieniami i dlaczego próba całkowitego odcięcia się od telefonu często kończy się wielkim powrotem zakończonym dwugodzinnym maratonem przewijania. Zamiast wojny z technologią będziemy stopniowo odbierać jej miejsca, do których dostała się bez specjalnego zaproszenia.

Bo celem nie jest osiągnięcie wyniku „47 minut czasu ekranowego" i opublikowanie go na LinkedInie wraz z opisem o świadomym życiu.

Celem jest coś znacznie bardziej użytecznego.

Przeczytać kilka stron książki bez odruchowego sprawdzania ekranu.

Dokończyć zadanie.

Obejrzeć film bez jednoczesnego oglądania telefonu.

Porozmawiać z człowiekiem, mając przed sobą jego twarz, a nie górną krawędź smartfona.

Pójść na spacer i przez chwilę pozwolić własnej głowie wygenerować myśl, zanim dostarczysz jej kolejną.

Umieć siedzieć przez pięć minut bez bodźca i nie zachowywać się jak człowiek pozostawiony sam na sam z ciszą w bunkrze atomowym.

Najważniejsze jest jednak odzyskanie możliwości wyboru.

Bo prawdziwa wolność od telefonu nie polega na tym, że przestajesz go używać.

Polega na tym, że możesz go nie użyć.

Możesz usłyszeć powiadomienie i nie sprawdzić go natychmiast. Możesz mieć telefon obok i nadal czytać. Możesz czekać pięć minut bez otwierania aplikacji. Możesz zdecydować, że teraz pracujesz, teraz odpoczywasz, teraz rozmawiasz, a dopiero później sprawdzasz, co wydarzyło się w internecie.

Brzmi banalnie.

Dopóki nie spróbujesz.

Wtedy może się okazać, że niewielki prostokąt szkła i aluminium ma zaskakująco dużo do powiedzenia na temat tego, co powinieneś zrobić ze swoją następną minutą.

Ta książka będzie właśnie o odbieraniu mu prawa głosu.

Nie przez heroizm.

Nie przez cyfrowy klasztor.