

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Każde piknięcie rządzi moim dniem

**Jak odzyskać uwagę od powiadomień,
wiadomości i czerwonych kropek**



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Telefon nie musi nawet piknąć	10
Rozdział 2 - Wszystko jest pilne, więc nic nie jest pilne	19
Rozdział 3 - Twój mózg nie ma trzydziestu dwóch zakładek	29
Rozdział 4 - Wyłączenie powiadomień nie wystarczy	39
Rozdział 5 - Odpowiadanie od razu to nie zawód	52
Rozdział 6 - Skrzynka odbiorcza nie jest planem dnia	63
Rozdział 7 - „Tylko zerknę” nie jest planem	75
Rozdział 8 - Cyfrowy detoks, po którym wszystko wraca ..	86
Rozdział 9 - Zbuduj telefon, który mniej przeszkadza	99
Rozdział 10 - Godziny odbioru dla twojej uwagi	110
Rozdział 11 - Zanim sprawdzisz, zdecyduj, co sprawdzasz	122
Rozdział 12 - Zrób z nudy normalny stan skupienia	134
Rozdział 13 - Telefon nie śpi, ale ty powinienes.....	147
Rozdział 14 - Naucz innych, że nie jesteś pogotowiem komunikacyjnym	159
Rozdział 15 - A potem przychodzi dzień, w którym wszystko się sypie	173
Rozdział 16 - Nie masz silnej woli? Doskonale	184
Rozdział 17 - Kiedy naprawdę musisz być dostępny	196
Rozdział 18 - Poznaj pierwsze objawy powrotu czerwonych kropek	208

Rozdział 19 - Uwaga potrzebuje zasad, nie ciągłego pilnowania.....	220
Rozdział 20 - Nie musisz odzyskać całego dnia. Odzyskaj następne dziesięć minut.....	231

INTRO

Siadasz na kanapie z zamiarem przeczytania kilku stron książki. Telefon leży obok, ekranem do dołu, więc sytuacja wygląda bardzo dojrzałe. Człowiek kontra technologia. Ty masz książkę, determinację i być może nawet herbatę. Telefon ma tylko baterię na 63 procent i dostęp do całej infrastruktury psychologicznej stworzonej po to, żebyś na niego spojrział.

Pik.

Nie reagujesz.

To znaczy nie reagujesz fizycznie. Psychicznie właśnie rozpoczęła się narada.

Co przyszło? Wiadomość? Mail? Ktoś odpisał? Paczka jedzie? Bank chce cię poinformować, że kupiłeś coś, o czym doskonale wiesz, bo sam to kupiłeś siedem sekund wcześniej? A może aplikacja pogodowa uznała, że nie możesz dłużej żyć bez informacji o możliwości przelotnego deszczu w środę?

Wytrzymujesz może piętnaście sekund.

Sprawdzasz.

Nic ważnego.

Ale skoro telefon już jest w ręce, zagładasz jeszcze do komunikatora. Potem poczty. Potem mediów społecznościowych, bo na jednej ikonie świeci czerwona kropka z cyfrą 4. Cztery czego? Nie wiadomo. Mogą to być cztery wiadomości od najbliższej rodziny albo cztery informacje o tym, że ktoś, kogo nie widziałeś od liceum, polubił zdjęcie człowieka, którego nie znasz.

Musisz to ustalić.

Piętnaście minut później telefon odkładasz.

Książka nadal leży na tej samej stronie.

Technologia wygrała 1:0.

I nawet się nie spociła.

Problem z powiadomieniami nie polega na tym, że istnieją. Powiadomienie o tym, że kurier stoi pod drzwiami, naprawdę może być użyteczne. Wiadomość od partnera też raczej warto zauważyć, szczególnie jeśli brzmi: „Kup mleko”, a w domu już trzeci dzień prowadzicie gospodarkę mleczną opartą na wspomnieniach.

Problem zaczyna się wtedy, gdy urządzenie przestaje informować cię o świecie, a zaczyna ustalać, kiedy masz przerwać to, co właśnie robisz.

Piknięcie.

Patrzysz.

Wibracja.

Patrzysz.

Ekran się zapalił.

Patrzysz.

Czerwona kropka.

Oczywiście, że patrzysz. Przecież jest czerwona. Natura wyposażyla nas w niezwykle zaawansowany mózg, zdolny do tworzenia symfonii, budowania mostów i obliczania trajektorii lotów kosmicznych. A potem ktoś umieścił małe czerwone kółko z cyfrą „1” na ikonie aplikacji i cały ten system stwierdził:

„O cholera. Ważne.”

Powiadomienia świetnie wykorzystują kilka bardzo prostych mechanizmów. Nowość przyciąga uwagę.

Niepewność jeszcze bardziej. Jeśli nie wiesz, co oznacza sygnał, mózg chętnie sprawdzi, czy przypadkiem nie wydarzyło się coś istotnego. Czasem rzeczywiście wydarzyło się coś istotnego.

Najczęściej ktoś wrzucił nowy film.

Nie ma spisku, w którym producenci telefonów siedzą wieczorem przy ogromnym stole i zastanawiają się, jak zniszczyć twoją koncentrację przed czwartkiem. Jest za to cała gospodarka oparta na zdobywaniu uwagi. Aplikacje chcą, żebyś do nich wracał. Sklepy chcą, żebyś zobaczył promocję. Serwisy społecznościowe chcą, żebyś sprawdził reakcje. Media chcą, żebyś przeczytał „PILNE”, nawet jeśli pilność wiadomości polega głównie na tym, że redakcja napisała słowo „PILNE”.

Ty natomiast masz jeden mózg.

I niestety nie dostajesz drugiego na ładowarce.

Każde przerwanie kosztuje trochę więcej, niż wygląda. Odpowiedź na wiadomość może zająć trzydzieści sekund, ale powrót do poprzedniego toku myślenia nie zawsze trwa trzydzieści sekund. Jeśli piszesz raport, czytasz, rozmawiasz z kimś, uczysz się albo próbujesz po prostu obejrzeć film bez jednoczesnego sprawdzania pięciu innych ekranów, drobne przerwania rozbijają uwagę na kawałki.

Wieczorem pojawia się więc ciekawe uczucie.

Cały dzień coś robiłeś.

A jednocześnie trudno powiedzieć co.

Odpisałeś na dwadzieścia siedem wiadomości, przeczytałeś dziewięć powiadomień, sprawdziłeś pocztę osiemnaście razy, zobaczyłeś trzy promocje, pięć newsów i

materiał o człowieku, który zbudował basen dla chomika. Mózg był zajęty od rana do wieczora.

Tylko twoje najważniejsze zadanie nadal ma status „wersja robocza”.

To jedna z największych pułapek ciągłej dostępności: aktywność zaczyna udawać produktywność.

Telefon jest w tym doskonały.

Daje ci niekończący się strumień małych rzeczy do zrobienia. Otwórz. Sprawdź. Odpowiedz. Przesuń. Zamknij. Otwórz następne. Każda czynność jest krótka, więc nie wygląda groźnie. Nikt nie planuje rano: „Dzisiaj poświęcę dwie godziny na bezcelowe sprawdzanie telefonu w odcinkach po trzydzieści sekund”.

A jednak pod koniec dnia rachunek potrafi się zgadzać.

Do tego dochodzi presja odpowiedzi. Wiadomość została przeczytana. Nadawca widzi dwa ptaszki. Prawdopodobnie wie, że ją widziałeś. Być może widzi nawet, że właśnie piszesz. Technologia sprawiła, że zwykłe „odpiszę później” zaczęło momentami wyglądać jak incydent dyplomatyczny.

„Widział o 14:37.”

„Jest 14:51.”

„Cisza.”

Spokojnie.

Być może człowiek pracuje.

Kiedyś można było nie odebrać telefonu i świat jakoś kontynuował obrót wokół własnej osi. Dziś kilkanaście minut bez odpowiedzi potrafi uruchomić podejrzenie, że albo ignorujesz rozmówcę, albo zostałeś porwany.

Najczęściej robisz obiad.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie cyfrowego pustelnika. Nie będziemy proponować wyrzucenia smartfona do jeziora, kupienia Nokii z 2003 roku i zamieszkania w lesie, gdzie jedynym powiadomieniem jest dzięcioł. Telefon jest użyteczny. Komunikatory są użyteczne. Powiadomienia też bywają użyteczne.

Chodzi o coś znacznie mniej spektakularnego i dużo bardziej praktycznego.

To ty masz decydować, kiedy kierujesz uwagę na telefon.

Nie telefon.

Nie aplikacja.

Nie czerwone kółko.

Nie człowiek, który właśnie wystął „hej” i czeka, aż porzucisz raport kwartalny, rozmowę z dzieckiem oraz własną operację na otwartym sercu, żeby odpowiedzieć „hej”.

W kolejnych rozdziałach uporządkujemy ten bałagan od podstaw. Najpierw zobaczymy, dlaczego drobne sygnały tak łatwo przejmują uwagę i dlaczego samo postanowienie „będę mniej patrzeć w telefon” zwykle działa mniej więcej do pierwszej wibracji. Potem oddzielimy rzeczy naprawdę pilne od tych, które tylko wyglądają pilnie, bo aplikacja ubrała je na czerwono.

Będziemy zmieniać ustawienia, ale nie skończymy na legendarnym „wyłącz powiadomienia i po problemie”. Gdyby wystarczyło nacisnąć jeden przełącznik, ta książka miałaby sześć stron, z czego trzy zajmowałaby strona tytułowa.

Zajmiemy się również wiadomościami, pocztą, komunikatorami, presją szybkiego odpowiadania, odruchem sprawdzania telefonu bez żadnego sygnału oraz tym

dziwnym momentem, kiedy bierzesz urządzenie do ręki, po czym po pięciu sekundach nie pamiętasz, po co właściwie je wzięłeś.

Telefon wie.

Telefon zawsze ma jakiś pomysł.

Ty potrzebujesz własnego.

Nie chodzi o osiągnięcie idealnej koncentracji. Nie będziesz od tej pory przez osiem godzin siedzieć nieruchomo nad jednym dokumentem z miną mnicha, który właśnie odkrył sens życia w Excelu. Normalny dzień zawiera przerwania. Ludzie czegoś chcą. Dzieci dzwonią. Szef pisze. Kurier przyjeżdża. Lodówka zaczyna wydawać dźwięk sugerujący rychły start rakiety.

Celem jest odzyskanie proporcji.

Powiadomienie ma być informacją.

Nie rozkazem.

Wiadomość ma czekać, kiedy ty robisz coś ważniejszego.

Czerwona kropka nie jest alarmem przeciwlotniczym.

A telefon może przez kilka minut leżeć bez twojej opieki. Naprawdę sobie poradzi.

Podaję nawet, że pierwszy zadzwoni po pomoc, gdy bateria spadnie do dwudziestu procent.

Na razie zrób tylko jedną rzecz. Przez resztę dzisiejszego dnia zauważ moment, w którym sięgasz po telefon. Niczego jeszcze nie zmieniaj. Nie karć się, nie licz czasu i nie instaluj aplikacji kontrolującej aplikacje, bo z tego robi się szybko cyfrowa hodowla kuriozów.

Zauważ tylko:

Co sprawiło, że spojrzales?

Dźwięk?

Wibracja?

Czerwona kropka?

Nuda?

Automatyczny ruch ręki?

A może nic?

To ostatnie jest szczególnie ciekawe.

Bo jeśli telefon nie musi już nawet piknąć, żebyś go sprawdził, przeszedł na wyższy poziom zarządzania.

Kierownik nie musi być obecny w biurze.

Pracownik sam wie, co robić.

Rozdział 1 - Telefon nie musi nawet pikać

Bierzesz telefon do ręki, żeby sprawdzić godzinę.

Jest 16:24.

Odkładasz go siedem minut później, wiedząc przy okazji, że ktoś zmienił zdjęcie profilowe, jutro ma padać, pewien polityk powiedział coś pewnemu dziennikarzowi, sklep z butami kończy promocję za trzy godziny, a człowiek z Australii uratował kangura z basenu.

Godziny już nie pamiętasz.

To jeden z najbardziej imponujących trików współczesnego telefonu. Urządzenie zostało podniesione w jednym celu, a po kilkudziesięciu sekundach przejęto program dnia jak wujek, który na weselu dostał mikrofon i uznał, że wszyscy czekali właśnie na jego siedemnastominutową opowieść o remoncie garażu.

Najłatwiej byłoby powiedzieć, że problemem są powiadomienia. Dźwięki, wibracje, czerwone kropki, wyskakujące bannery i wszystko to, co urządzenie robi, żeby poinformować cię, że istnieje. Tyle że po pewnym czasie powiadomienie przestaje być konieczne.

Zaczynasz sprawdzać sam.

To ważny moment, bo oznacza, że bodziec przeniósł się z telefonu do twojej głowy.

Telefon nie musi już wołać.

Sam przychodzisz.