

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój mózg chce wszystko w trzydzieści sekund



**Jak odzyskać koncentrację po latach
rolek, Shortsów i TikToka**

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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Kiedy wszystko musi wydarzyć się natychmiast9	
Rozdział 2 - Algorytm nie zna litości, ale zna twoje słabości	18
Rozdział 3 - Twój mózg lubi skróty bardziej, niż chciałbyś przyznać	29
Rozdział 4 - Nuda nie jest stanem zagrożenia	37
Rozdział 5 - Nie masz problemu z koncentracją. Masz zbyt łatwy dostęp do ucieczki	47
Rozdział 6 - Wielozadaniowość, czyli jak robić cztery rzeczy i żadnej porządnie	59
Rozdział 7 - Powiadomienie nie musi oznaczać, że coś się wydarzyło	71
Rozdział 8 - Najgorsza przerwa to taka, po której nie wracasz	83
Rozdział 9 - Koncentracji nie odzyskuje się jednym heroicznym poniedziałkiem	97
Rozdział 10 - Zrób zadanie tak małe, żeby mózg nie zdążył uciec	110
Rozdział 11 - Naucz się znowu kończyć długie rzeczy	125
Rozdział 12 - Nie każdy impuls zasługuje na realizację	138
Rozdział 13 - Nie czekaj, aż koncentracja sama przyjdzie do pracy.....	151
Rozdział 14 - Zamiast nieskończonego feedu zbuduj sobie menu.....	164

Rozdział 15 - Gorszy dzień nie oznacza, że wszystko wróciło do punktu wyjścia.....	177
Rozdział 16 - Świat nie będzie współpracował z twoim planem skupienia.....	192
Rozdział 17 - Kiedy telefon naprawdę jest ci potrzebny....	207
Rozdział 18 - Jak nie oddać koncentracji z powrotem po pierwszym lepszym weekendzie.....	220
Rozdział 19 - Jak zauważyć, że znowu oddajesz uwagę za darmo.....	235
Rozdział 20 - Twój mózg nie musi już wygrywać wszystkiego w trzydzieści sekund.....	249

INTRO

Siadasz wieczorem z ambitnym planem: przeczytasz kilka stron książki. Nie całej. Nie jesteś przecież człowiekiem nierozsądnym. Piętnaście stron brzmi uczciwie. Otwierasz książkę, czytasz pierwszy akapit, drugi, docierasz mniej więcej do połowy strony i nagle pojawia się dziwne uczucie. Nie dzieje się nic. Nikt nie krzyczy. Nie ma napisów. Nie wyskoczył kot. Nie pojawiła się kobieta przecinająca mydło na idealnie równe kawałki. Autor od prawie minuty rozwija jedną myśl i najwyraźniej nie zamierza jej zakończyć efektownym „ZOSTAŃ DO KOŃCA”.

Twoja ręka zaczyna szukać telefonu.

Nie dlatego, że przyszła wiadomość. Nie dlatego, że ktoś dzwoni. Telefon po prostu leży obok i emituje niewidzialny sygnał: „A może przez ostatnie czterdzieści trzy sekundy wydarzyło się coś ciekawszego?”.

Sprawdzasz.

Jedna rolka. Tylko jedna.

Dziewiętnaście minut później wiesz, jak wygląda najdroższy hotel na Malediwach, dlaczego pewien Amerykanin przeprowadził się do busa, co trzy rzeczy robią ludzie z „wysoką inteligencją emocjonalną”, jak przygotować makaron w jednym garnku oraz że wydra o imieniu Kevin bardzo nie lubi ogórków.

Książka nadal leży otwarta na tej samej stronie.

Kevin wygrał.

Jeżeli ten scenariusz brzmi znajomo, prawdopodobnie nie straciłeś nagle zdolności do koncentracji w wyniku tajemniczej awarii mózgu. Bardziej prawdopodobne jest coś

znacznie mniej dramatycznego: przez kilka lat przyzwyczajając uwagę do bardzo specyficznego rodzaju rozrywki. Krótkiej. Szybkiej. Zmienianej jednym ruchem kciuka. Takiej, w której jeśli coś nie zainteresuje cię w ciągu dwóch sekund, następny kandydat już stoi w kolejce.

TikTok, Reels i Shorts nie wynalazły rozpraszania. Człowiek potrafił skutecznie unikać pracy długo przed powstaniem internetu. Kiedyś patrzył przez okno, poprawiał trzy razy stos dokumentów albo szedł sprawdzić, czy w lodówce od ostatnich siedmiu minut pojawiło się coś nowego. Technologia zrobiła jednak jedną bardzo ważną rzecz: stworzyła praktycznie nieskończony automat z nowością, który mieści się w kieszeni.

Pociągasz palcem.

Nowy film.

Pociągasz ponownie.

Nowy człowiek. Nowy temat. Nowa muzyka. Nowa twarz. Nowy konflikt. Nowy żart.

Jeszcze raz.

Mózg otrzymuje małe „może teraz będzie coś świetnego” kilkadziesiąt albo kilkaset razy podczas jednej sesji. Nie każdy film jest ciekawy. Właśnie w tym rzecz. Nie wiesz, który będzie. Więc przesuwasz dalej.

To bardzo skuteczny system.

Dla aplikacji.

Trochę mniej skuteczny, kiedy próbujesz później przez czterdzieści minut zrobić jedną rzecz.

Nagle zwykła praca zaczyna mieć poważny problem marketingowy. Dokument nie zmienia się co siedem sekund. Książka nie ma przejścia z eksplozją. Rozmówca czasem

potrzebuje dwóch minut, żeby dojść do sedna. Film trwający dwie godziny ma sceny, podczas których bohater po prostu... rozmawia. A podczas spaceru może wydarzyć się coś naprawdę skandalicznego: przez trzy minuty nic.

Twój mózg zaczyna wtedy protestować.

„Czy możemy coś sprawdzić?”

Co?

„Nie wiem. Cokolwiek.”

I właśnie dlatego problem nie polega wyłącznie na tym, że „za dużo siedzisz w telefonie”. To byłaby wyjątkowo wygodna diagnoza, bo można by ją zakończyć radą: „Siedź mniej”. Dziękuję, książka skończona, proszę zostawić pięć gwiazdek.

Problem jest bardziej interesujący. Przyzwyczaiłeś uwagę do częstych zmian bodźca, bardzo niskiego kosztu porzucenia tego, co cię nudzi, i natychmiastowego dostępu do czegoś nowego. Potem bierzesz tę samą uwagę do pracy, nauki, czytania, rozmowy albo zwykłego oglądania filmu i dziwisz się, że zachowuje się jak dziecko zabrane z parku rozrywki do urzędu skarbowego.

Nie oznacza to jednak, że TikTok „zniszczył ci mózg”.

Mózg nie jest jogurtem. Nie ma terminu przydatności po pięciu tyśiącach rolek.

To ważne, bo wokół koncentracji narosło sporo dramatycznych teorii. Jedni ogłaszają koniec ludzkiej uwagi. Inni organizują cyfrowe detoksy, podczas których na trzy dni wyłączają telefon, kupują papierowy notes i zaczynają mówić o „odzyskaniu siebie”. Czwartego dnia instalują wszystko z powrotem i spędzają dwie godziny, nadrabiając filmiki, których podobno już nie potrzebują.

Są też ludzie, którzy próbują odzyskać koncentrację, oglądając Shorts zatytułowany „5 sposobów na lepszą koncentrację”.

To trochę jak leczenie kaca degustacją wódki.

Dobra wiadomość jest znacznie mniej spektakularna i przez to bardziej użyteczna: uwagę można ponownie przyzwyczaić do dłuższego wysiłku. Nie jednym heroicznym weekendem bez internetu. Nie poprzez przeprowadzkę do chatki w Bieszczadach. Nie musisz również kupować telefonu z klawiaturą numeryczną i wysyłać znajomym SMS-ów za 19 groszy, żeby udowodnić, że odzyskałeś kontrolę nad życiem.

Potrzebujesz zmienić kilka rzeczy naraz.

Po pierwsze, trzeba przestać oczekiwać, że koncentracja pojawi się sama tylko dlatego, że akurat jest ci potrzebna. Jeżeli przez cały dzień ćwiczysz błyskawiczne przełączanie uwagi, trudno oczekiwać, że o siedemnastej mózg grzecznie usiądzie przy Excelu i oznajmi: „Oczywiście, szefie. Teraz przez dziewięćdziesiąt minut interesuje nas wyłącznie tabela numer siedem”.

Nie interesuje.

Tabela nie tańczy.

Po drugie, trzeba ograniczyć momenty, w których telefon wygrywa wyłącznie dlatego, że ma łatwiejszy dostęp do twojej uwagi niż wszystko inne. Czasem problemem nie jest brak silnej woli. Problemem jest to, że urządzenie zawierające najbardziej skuteczny zestaw rozpraszaczy w historii ludzkości leży dwanaście centymetrów od twojej ręki.

To nie jest test charakteru.

To źle ustawione środowisko.

Po trzecie, będziemy odbudowywać tolerancję na coś, czego internet nauczył nas podejrzewać o bycie stanem alarmowym: nudę. Krótki okres bez bodźca. Moment, kiedy nic nowego się nie pojawia. Chwilę, podczas której nie musisz natychmiast czymś wypełniać głowy.

Brzmi niewinnie.

Spróbuj stać trzy minuty w kolejce bez wyciągania telefonu.

Nagle zaczynasz zauważać sufit.

Po czwarte, nie będziemy udawać, że rozwiązaniem jest całkowite usunięcie krótkich filmów z życia. Możesz lubić TikToka. Możesz oglądać Reels. Możesz wysyłać znajomym film, na którym labrador odmawia zejścia z kanapy z powodu „naruszenia warunków umowy”. Problem zaczyna się nie wtedy, gdy używasz krótkiej rozrywki, ale kiedy krótka rozrywka ustawia domyślny rytm całej twojej uwagi.

To różnica między deserem a dietą składającą się wyłącznie z deseru.

Pierwsze jest przyjemnością.

Drugie kończy się dość skomplikowaną rozmową.

Ta książka nie będzie więc próbą cofnięcia cię do roku 1997. Nie będziemy demonizować technologii, nakazywać medytowania przez godzinę ani przekonywać, że wystarczy „bardziej chcieć”. Zamiast tego przyjrzymy się temu, co dokładnie sprawia, że ręka automatycznie sięga po telefon, dlaczego dłuższe zadania zaczynają boleć psychicznie szybciej niż kiedyś i co można zrobić, żeby znowu pracować, czytać, oglądać, słuchać i rozmawiać bez wewnętrznego głosu domagającego się zmiany kanału po trzydziestu sekundach.

Będziemy robić to stopniowo, bo uwaga nie lubi rewolucji bardziej niż reszta człowieka. Dostaniesz rozwiązania dla dnia, w którym masz energię, oraz dla dnia, w którym twój potencjał rozwojowy ogranicza się do znalezienia ładowarki. Będą sposoby na telefon, pracę, naukę, nudę, automatyczne scrollowanie i ten szczególny moment, kiedy otwierasz Instagram „tylko żeby odpisać”, a dwadzieścia minut później obserwujesz renowację stuletniego dywanu w Turcji.

Nie wiemy, jak tam trafiłeś.

Algorytm wie.

Najważniejsze jednak jest to, że koncentracja nie musi wrócić w idealnej formie, żeby twoje życie stało się łatwiejsze. Nie potrzebujesz czterogodzinnych bloków głębokiej pracy. Na początku sukcesem może być dwadzieścia minut jednej czynności bez sprawdzania telefonu. Potem trzydzieści. Potem moment, w którym obejrzysz cały film i zorientujesz się dopiero podczas napisów końcowych, że telefon leżał w drugim pokoju.

Bez fanfar.

Bez certyfikatu.

Po prostu znowu potrafisz być przez chwilę tam, gdzie jesteś.

I właśnie tym będziemy się zajmować.

Kciuk może mieć inne zdanie.

Ale nie on tu zarządza.

Rozdział 1 - Kiedy wszystko musi wydarzyć się natychmiast

Otwierasz laptop, bo masz zrobić coś konkretnego. Odpisać na mail, przygotować prezentację, przeczytać dokument albo wreszcie sprawdzić tę umowę, która od trzech dni leży na pulpicie pod nazwą „WAŻNE_FINAL_v7_poprawione2”. Siadasz, zaczynasz, czytasz pierwsze dwa akapity i po chwili orientujesz się, że w środku pojawiło się bardzo wyraźne pytanie.

„Ile jeszcze?”

Minęły trzy minuty.

Dokument ma siedem stron.

Mózg najwyraźniej spodziewał się napisów końcowych.

To właśnie jedna z najbardziej podstępnych zmian, jakie zachodzą po długim czasie spędzonym z krótkimi treściami. Nie chodzi tylko o to, że częściej się rozpraszasz. Zaczynasz oczekiwać, że rzeczy będą dostarczały sens, emocję albo nagrodę bardzo szybko. Jeśli tego nie robią, pojawia się lekkie napięcie, zniecierpliwienie, a czasem wręcz poczucie, że z zadaniem jest coś nie tak.

Nie jest.

Ono po prostu nie ma montażysty.

Krótki film musi walczyć o uwagę od pierwszej sekundy. Dlatego ktoś zaczyna od „Nikt ci tego nie powie, ale...”, „Popelniasz ten błąd codziennie” albo „Gdybym wiedział to pięć lat temu...”. Potem pojawia się szybkie cięcie, napis, kolejny obraz, zmiana kadru, muzyka, zbliżenie, gest ręką, a czasem człowiek jednocześnie opowiada historię i pod spodem leci film z czyszczenia basenu, ponieważ

współczesna uwaga najwyraźniej potrzebuje dwóch programów naraz.

Po kilkuset takich doświadczeniach zwykłe życie wypada w porównaniu dość blado.

Szef nie zaczyna spotkania od:

„Zostań do końca, bo punkt trzeci cię zszokuje.”

Partner nie dodaje napisów podczas rozmowy o zakupach.

Książka nie zwiększa muzyki przed ważnym akapitem.

A Excel od lat konsekwentnie odmawia tańca.

Mózg szybko uczy się tego, co często dostaje. Jeśli regularnie serwujesz mu krótkie, intensywne i łatwo zmieniające się bodźce, staje się bardzo dobry w szybkim skanowaniu i szukaniu kolejnej rzeczy. To nie znaczy, że trwale traci zdolność skupienia. Oznacza raczej, że ćwiczysz jeden tryb uwagi znacznie częściej niż drugi.

To trochę jak ktoś, kto codziennie chodzi po ruchomych schodach, a potem dziwi się, że zwykłe schody są jakies podejrzanie pracochłonne.

Nogi działają.

Po prostu przywykły do lepszej obsługi.

Nie wszystko, co nudzi, jest nudne

Jednym z pierwszych efektów tego przyzwyczajenia jest obniżenie tolerancji na wolniejsze tempo. Zaczynasz nazywać nudnym wszystko, co nie daje szybko nowego bodźca.

Film rozwija fabułę przez dziesięć minut?

„Trochę się ciągnie.”