

Adrian Oddwell

SERIA DLACZEGO TO JEST TAKIE GŁUPIE

Nie mogę się powstrzymać

Jak telefon rządzi naszymi przerwami



SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Moment, w którym ręka sięga po telefon zanim mózg zdąży zaprotestować.....	9
Rozdział 2 - Czerwone kropki, które potrafią zmienić bieg dnia	16
Rozdział 3 - Cisza powiadomień, która potrafi być głośniejsza niż wiadomość	22
Rozdział 4 - Powiadomienie, które nagle staje się najważniejszą rzeczą w pokoju	28
Rozdział 5 - Trzy sekundy nudy, które uruchamiają telefon	33
Rozdział 6 - Skanowanie świata w poszukiwaniu jednej małej wiadomości	38
Rozdział 7 - Wiadomość, na którą człowiek czekał, i wszystkie, na które nie czekał.....	43
Rozdział 8 - Moment nagrody, który tłumaczy wszystkie wcześniejsze sprawdzenia	49
Rozdział 9 - Dzień, w którym telefon nagle milczy.....	54
Rozdział 10 - Sprawdzanie telefonu, którego nawet się nie pamięta	59
Rozdział 11 - Liczba sprawdzeń, której nikt nie chce policzyć	64
Rozdział 12 - Telefon, o którym człowiek myśli nawet wtedy, gdy go nie trzyma	69
Rozdział 13 - Moment, w którym człowiek próbuje nie sprawdzać telefonu	73
Rozdział 14 - Chwila, w której telefon nagle znika z zasięgu.....	78

Rozdział 15 - Sprawdzanie telefonu, kiedy dokładnie wiadomo, że nic tam nie ma	83
Rozdział 16 - Telefon jako najczęściej odwiedzane miejsce dnia	88
Rozdział 17 - Moment, w którym telefon zaczyna się pojawiać bez powodu	93
Rozdział 18 - Ruch ręki szybszy niż myśl	97
Rozdział 19 - Telefon, który zaczyna wyznaczać rytm dnia	102
Rozdział 20 - Cisza, która kiedyś była zwyczajna	106
Rozdział 21 - Czekanie, które przestało istnieć	110
Rozdział 22 - Lekki niepokój, kiedy telefon milczy	115
Rozdział 23 - Małe dowody na to, że świat o nas pamięta..	119
Rozdział 24 - Sprawdzanie telefonu z nadzieją	124
Rozdział 25 - Telefon jako mała maszyna do losowania emocji	128
Rozdział 26 - Przyzwyczajenie do samego sprawdzania...	132
Rozdział 27 - Ile razy dziennie naprawdę sprawdzasz telefon	136
Rozdział 28 - Telefon, który jest prawie zawsze obok	140
Rozdział 29 - Przedłużenie uwagi	144
Rozdział 30 - Chwila, w której telefon nagle zostaje w domu	148
Rozdział 31 - Dlaczego następnego dnia wszystko wraca do normy	152
Rozdział 32 - Moment, w którym przestajemy to zauważać	156

Rozdział 33 - Nowa definicja normalności	160
Rozdział 34 - Kiedy właściwie zaczęło się to wszystko	164
Rozdział 35 - Może to dopiero początek.....	168

INTRO

Telefon leży na stole ekranem do góry. Nie wibruje. Nie świeci. Nie wydaje żadnego dźwięku, który mógłby sugerować, że coś się wydarzyło. Mimo to właściciel telefonu sięga po niego dokładnie co kilka minut, odblokowuje ekran z odruchem tak płynnym, jakby był to gest wrodzony, a następnie patrzy na pustą listę powiadomień z miną kogoś, kto spodziewał się listu z frontu. Nic. Absolutnie nic. Telefon wraca na stół. Mija chwila ciszy. I dokładnie trzy minuty później wszystko powtarza się od początku.

Scena ta jest tak powszechna, że większość ludzi nawet nie zauważa jej absurdałności. Siedzą w kawiarni i sprawdzają telefon. Stoją w kolejce i sprawdzają telefon. Oglądają film i sprawdzają telefon w połowie dialogu, który sami wybrali do obejrzenia. Telefon jest sprawdzany w windzie, na czerwonym świetle, w trakcie rozmowy z drugim człowiekiem, a czasem nawet w trakcie sprawdzania telefonu, kiedy ktoś przez przypadek zamyka aplikację i musi upewnić się, że nic się nie wydarzyło przez ostatnie dwie sekundy.

Najbardziej zdumiewające w tym rytuale nie jest jednak to, że ludzie patrzą na ekran. Najbardziej zdumiewające jest to, że robią to w sytuacji, w której absolutnie nic nie wskazuje na to, że wydarzyło się cokolwiek nowego. To trochę tak, jakby ktoś co trzy minuty otwierał lodówkę z nadzieją, że spontanicznie pojawiło się w niej nowe danie. Lodówka jest ta sama. Jedzenie jest to samo. A jednak człowiek patrzy z tą samą nadzieją.

Właśnie ta nadzieja jest pierwszą wskazówką, że nie mamy tu do czynienia z racjonalnym zachowaniem. Człowiek nie sprawdza telefonu dlatego, że musi. Sprawdza go dlatego, że

może. W głowie pojawia się cichy impuls, który mówi: a może coś przyszło. Ten impuls jest tak subtelny, że większość ludzi interpretuje go jako własną decyzję, chociaż wygląda on raczej jak małe pukanie w drzwi uwagi.

Co ciekawe, moment sprawdzenia telefonu bardzo rzadko kończy się czymkolwiek spektakularnym. Najczęściej użytkownik widzi dokładnie to samo, co trzy minuty wcześniej: brak nowych wiadomości, brak nowych komentarzy, brak nowych wydarzeń, które mogłyby zmienić bieg dnia. Jednak zamiast uznać tę informację za dowód, że nie warto było sprawdzać telefonu, człowiek odkłada urządzenie i po chwili powtarza cały proces jeszcze raz.

Z zewnątrz wygląda to jak dziwna gra w loterię, w której losowania odbywają się co trzy minuty. Każde spojrzenie na ekran jest jak szybkie sprawdzenie kuponu. Czy coś wygrałem? Czy ktoś napisał? Czy świat właśnie zdecydował się mnie zauważyć? Najczęściej odpowiedź brzmi nie. Ale sama możliwość, że tym razem odpowiedź może być inna, okazuje się wystarczającym powodem, żeby spróbować jeszcze raz.

W pewnym sensie telefon stał się najmniejszym automatem hazardowym w historii ludzkości. Nie stoi w kasynie. Nie świeci neonami. Nie wydaje charakterystycznych dźwięków. Po prostu leży w kieszeni i czeka, aż ktoś poczuje potrzebę sprawdzenia, czy może wydarzyło się coś, co uczyni najbliższe pięć minut odrobinę ciekawszymi.

Najbardziej fascynujące jest jednak to, że większość ludzi uważa tę czynność za absolutnie normalną. Nikt nie mówi: przepraszam, muszę teraz wykonać mój rytualny przegląd pustego ekranu. Ludzie mówią raczej: tylko coś sprawdzę. To krótkie zdanie ma w sobie ogromną dawkę spokoju, jakby

chodziło o czynność równie oczywistą jak poprawienie krzesła czy łyk wody.

Problem polega na tym, że "tylko coś sprawdzę" jest jednym z najbardziej niedokładnych opisów rzeczywistości, jakie powstały w historii języka. Człowiek nie sprawdza jednej rzeczy. Człowiek sprawdza cały wszechświat potencjalnych reakcji, wiadomości i powiadomień, które mogłyby potwierdzić, że jego obecność w świecie cyfrowym została odnotowana.

To dlatego moment odblokowania telefonu jest tak krótki i tak intensywny. Oko przelatuje przez powiadomienia, ikonki aplikacji, czerwone kropki z liczbami, małe symbole informujące, że gdzieś ktoś coś zrobił. Cały proces trwa kilka sekund, ale zawiera w sobie pytanie o wiele większe niż lista wiadomości.

Czy ktoś o mnie pomyślał?

To pytanie jest tak potężne, że potrafi uruchomić rękę nawet wtedy, gdy mózg jeszcze nie zdążył sformułować żadnej świadomej decyzji. Człowiek wyciąga telefon z kieszeni i dopiero po chwili orientuje się, że właściwie nie miał żadnego konkretnego powodu, żeby to zrobić.

Ten moment zdumienia jest szczególnie interesujący, ponieważ pokazuje, że rytuał sprawdzania telefonu działa trochę jak automatyczny odruch. Podobnie jak poprawianie okularów czy sprawdzanie, czy drzwi są zamknięte, ruch ręki pojawia się sam, zanim pojawi się logiczne uzasadnienie.

Jedno z najbardziej trafnych zdań, jakie można usłyszeć w nowoczesnej cywilizacji, brzmi mniej więcej tak: "Sprawdzam telefon, żeby zobaczyć, czy coś się wydarzyło, ale

jednocześnie mam nadzieję, że nic się nie wydarzyło, bo wtedy będę musiał odpisać."

To zdanie jest piękne, ponieważ zawiera w sobie cały paradoks współczesnej komunikacji. Człowiek chce, żeby ktoś napisał, ale jednocześnie nie chce być zmuszony do rozmowy. Chce być zauważony, ale niekoniecznie zajęty. Chce mieć powiadomienia, ale najlepiej takie, które nie wymagają żadnego wysiłku.

Dlatego telefon jest sprawdzany nawet wtedy, gdy człowiek bardzo dobrze wie, że prawdopodobieństwo nowej wiadomości w ciągu ostatnich dwóch minut jest bliskie zeru. Nie chodzi bowiem o prawdopodobieństwo. Chodzi o rytuał.

Rytuał ma tę niezwykłą właściwość, że nie musi mieć sensu, żeby działał. Wystarczy, że jest powtarzalny.

W pewnym momencie dnia można zauważyć, że sprawdzanie telefonu zaczyna wypełniać wszystkie mikropęknięcia czasu. Te krótkie chwile między jedną czynnością a drugą, które kiedyś były wypełnione patrzeniem przez okno, nudą albo myśleniem o czymś nieokreślonym, teraz są natychmiast zajmowane przez szybkie spojrzenie na ekran.

Człowiek przestaje czekać w kolejce. Człowiek przestaje siedzieć w ciszy. Człowiek przestaje nawet przez chwilę nic nie robić. Każda przerwa staje się okazją do sprawdzenia telefonu, ponieważ telefon oferuje coś, czego rzeczywistość nie oferuje w takiej koncentracji: natychmiastową możliwość wydarzenia.

I nawet jeśli nic się nie wydarza, sam fakt sprawdzenia daje wrażenie, że człowiek przynajmniej upewnił się, że nic go nie ominęło.

To jest niezwykle interesujący mechanizm psychologiczny. Sprawdzanie telefonu nie jest tylko próbą zdobycia informacji. Jest próbą zabezpieczenia się przed poczuciem, że świat wydarzył się bez naszego udziału.

Bo może właśnie ktoś coś napisał.

Może ktoś coś opublikował.

Może gdzieś pojawiło się coś, co wszyscy już widzieli, a ja jeszcze nie.

Telefon jest więc małym portalem do zbiorowej świadomości. Każde odblokowanie ekranu jest szybkim sprawdzeniem, czy ta świadomość nie przesunęła się o kilka milimetrów do przodu.

I właśnie dlatego ludzie sprawdzają telefon co trzy minuty, nawet gdy nic nie przyszło.

Bo nie chodzi o wiadomości.

Chodzi o możliwość, że następnym razem coś jednak będzie.

Rozdział 1 - Moment, w którym ręka sięga po telefon zanim mózg zdąży zaprotestować

Wszystko zaczyna się od bardzo subtelного momentu, który jest tak krótki, że prawie nikt go nie zauważa. Człowiek siedzi przy stole, patrzy przez chwilę w okno albo słucha kogoś, kto właśnie kończy zdanie, i nagle jego ręka zaczyna się poruszać w stronę telefonu. Nie ma żadnego powiadomienia, nie było żadnego dźwięku, nie pojawił się żaden sygnał z zewnątrz, który mógłby uzasadnić ten ruch. Mimo to ręka wykonuje gest z niezwykłą pewnością siebie, jakby dokładnie wiedziała, co robi. Dopiero po chwili mózg orientuje się, że telefon jest już w dłoni i zaczyna szukać powodu, dla którego ta czynność była przecież całkowicie racjonalna.

Ten moment jest jednym z najbardziej fascynujących mikro zdarzeń współczesnej cywilizacji, ponieważ pokazuje, jak szybko człowiek potrafi zamienić odruch w decyzję. Z zewnątrz wygląda to jak świadomy wybór. W rzeczywistości przypomina raczej kichnięcie, które pojawia się zanim człowiek zdąży się zastanowić, czy chce kichnąć. Ręka sięga po telefon z taką naturalnością, że trudno uwierzyć, że jeszcze dwadzieścia lat temu ten gest praktycznie nie istniał.

Jeśli ktoś chciałby zobaczyć, jak działa ten mechanizm w czystej postaci, powinien obserwować ludzi w miejscach, gdzie pojawia się nawet najmniejsza przerwa w aktywności. Wystarczy chwila ciszy w rozmowie, moment oczekiwania na windę albo kilka sekund przed rozpoczęciem spotkania. Wtedy następuje coś, co można nazwać synchronicznym rytuałem kieszeni. Kilka osób jednocześnie wyciąga telefony i

patrzy na ekran z miną ludzi, którzy właśnie sprawdzają bardzo ważną informację.

Najczęściej tą informacją jest absolutnie nic.

To właśnie ta cisza powiadomień jest najdziwniejszym elementem całej sytuacji. Człowiek patrzy na ekran, widzi brak nowych wiadomości, przez chwilę przesuwając palcem po aplikacjach, po czym odkłada telefon dokładnie tam, gdzie leżał wcześniej. Mija kilkadziesiąt sekund i proces zaczyna się od nowa. Z punktu widzenia logiki przypomina to sprawdzanie skrzynki pocztowej co trzy minuty w nadziei, że listonosz działa z prędkością teleportacji.

Najbardziej zdumiewające jest jednak to, że użytkownik telefonu w ogóle nie interpretuje tego zachowania jako czegoś dziwnego. Gdyby ktoś zapytał go w tym momencie, dlaczego właśnie sprawdził telefon, odpowiedź prawdopodobnie brzmiałaby: tak po prostu. To niezwykle elegancka odpowiedź, która pozwala zamknąć temat, zanim ktokolwiek zacznie zadawać niewygodne pytania o sens całego rytuału.

Tak po prostu jest jednym z najpotężniejszych wyjaśnień w historii ludzkości. Dzięki niemu można uzasadnić niemal każde zachowanie, które trudno byłoby obronić przy dłuższej analizie. Ludzie mówią tak po prostu, kiedy włączają telewizor bez powodu, otwierają lodówkę po raz piąty w ciągu godziny albo właśnie sprawdzają telefon, mimo że ostatnie powiadomienie przyszło wczoraj.

Mechanizm tego odruchu jest jednak dużo bardziej interesujący niż sama odpowiedź. Telefon wprowadził do życia człowieka nową kategorię impulsu, który wcześniej praktycznie nie istniał. Jest to impuls mikrosprawdzenia. Nie jest on związany z żadną konkretną potrzebą, tylko z bardzo