

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie potrafię obejrzeć filmu bez patrzenia w telefon

Jak odzyskać zdolność
robienia jednej rzeczy naraz



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Telefon nie wskoczył ci do ręki sam	9
Rozdział 2 - Twój mózg nie chce drugiego ekranu. Chce następnej nagrody	20
Rozdział 3 - Nie robisz dwóch rzeczy naraz. Tylko szybko psujesz obie.....	31
Rozdział 4 - Cyfrowy detoks, czyli jak rozwiązać problem na trzy dni.....	43
Rozdział 5 - Jeśli telefon leży obok, to już bierze udział.....	57
Rozdział 6 - Każda wolna sekunda nie musi dostać programu rozrywkowego.....	69
Rozdział 7 - Telefon nie jest przerwą, jeśli po przerwie jesteś bardziej zmęczony	81
Rozdział 8 - Nie musisz wiedzieć wszystkiego natychmiast	93
Rozdział 9 - Zbuduj sobie film, którego telefon nie może łatwo wygrać	105
Rozdział 10 - Trening jednej rzeczy zaczyna się od piętnastu minut.....	118
Rozdział 11 - Zostaw telefon, zanim pojawi się pokusa	132
Rozdział 12 - Przestań pytać telefon, co masz teraz robić	144
Rozdział 13 - Naucz się zostawiać niedokończone rzeczy na później	157
Rozdział 14 - Zrób z telefonu urządzenie, a nie środowisko życia	169

Rozdział 15 - A co, jeśli naprawdę nie możesz się skupić?	183
Rozdział 16 - Kiedy wszystko wraca do starego po trzech dniach	196
Rozdział 17 - Nie próbuj odzyskać uwagi, kiedy cały dzień ją rozdajesz	209
Rozdział 18 - Po czym poznać, że telefon znowu zaczyna wygrywać	222
Rozdział 19 - Nie potrzebujesz idealnej koncentracji. Potrzebujesz własnych zasad	235
Rozdział 20 - Obejrzyj film. Tylko tyle.....	247

INTRO

Siadasz wieczorem, żeby obejrzeć film. Nie byle jaki. Taki, który naprawdę chciałeś zobaczyć. Robisz herbatę, poprawiasz poduszkę, wyłączasz większe światło i przez chwilę wyglądasz jak człowiek, który właśnie świadomie zaplanował sobie dwie godziny spokojnego odpoczynku. Film się zaczyna. Logo studia. Pierwsza scena. Bohater wchodzi do pokoju.

Po trzech minutach trzymasz telefon.

Nie wiesz nawet dokładnie dlaczego. Nic nie zadzwoniło. Nikt nie napisał. Nie czekasz na wyniki badań, wiadomość od prezydenta ani potwierdzenie, że odziedziczyłeś niewielką wyspę na Morzu Śródziemnym. Po prostu ręka wykonała ruch sama. Odblokowujesz ekran, sprawdzasz komunikator, pogodę, wiadomości i coś, co jeszcze pięć sekund temu nie miało najmniejszego znaczenia.

W filmie ktoś właśnie zginął.

Nie wiesz kto.

Przewijasz więc dziesięć sekund do tyłu. Oglądasz scenę jeszcze raz, tym razem naprawdę. Mija siedem minut i sytuacja się powtarza. Potem znowu. Po godzinie film trwa nadal, ale ty równolegle zdążyłeś sprawdzić, czy jutro będzie padać, ile kosztuje hotel na Teneryfie, co robi człowiek z podstawówki, którego nie widziałeś od dwudziestu dwóch lat, oraz dlaczego pewien aktor rozwiódł się w 2019 roku.

Film najwyraźniej potrzebował drugiego ekranu do obsługi.

Jeżeli brzmi znajomo, problem prawdopodobnie nie polega na tym, że nagle przestałeś lubić filmy. Nie stałeś się też człowiekiem o biologicznie niespotykanej potrzebie aktualizowania skrzynki odbiorczej co cztery minuty. Po

prostu twój mózg przyzwyczaił się do częstej zmiany bodźców. Film proponuje jedną historię rozwijającą się przez dwie godziny. Telefon proponuje nową rzecz co kilka sekund. Dla mózgu przyzwyczajonego do szybkich zmian jest trochę jak bufet, w którym co chwilę ktoś wnosi nową tacę.

Film tymczasem mówi:

„Spokojnie. Zaraz coś się wydarzy.”

Telefon mówi:

„JUŻ SIĘ WYDARZYŁO. I JESZCZE TO. I TO. I ZOBACZ TEGO PSA.”

Nie trzeba być specjalistą od ludzkiej uwagi, żeby przewidzieć, kto ma łatwiejszą sprzedaż.

Problem wychodzi zresztą daleko poza oglądanie filmów. Jesz obiad i sprawdzasz wiadomości. Rozmawiasz z kimś i kątem oka widzisz ekran leżący na stole. Czekasz trzydzieści sekund na windę i wyciągasz telefon, jakby klatka schodowa miała zaraz stać się nieznośnie samotnym doświadczeniem egzystencjalnym. Włączasz podcast podczas sprzątania, muzykę pod prysznicem, film podczas kolacji i krótkie nagrania w toalecie. Każda wolna szczelina zostaje czymś wypełniona.

Nuda została praktycznie zdelegalizowana.

A przecież nie chodzi tylko o nudę. Chodzi o tolerancję na robienie jednej rzeczy wystarczająco długo, żeby naprawdę w niej być. Kiedy bez przerwy przeskakujesz między bodźcami, uczysz się właśnie tego: przeskakiwania. Mózg jest bardzo uprzejmy pod tym względem. Jeśli przez miesiące regularnie ćwiczysz zmianę uwagi co kilkadziesiąt sekund, staje się w niej naprawdę dobry.

Brawo.

Wytrenowałeś mistrza świata w rozpraszaniu się.

Potem próbujesz przeczytać dwadzieścia stron książki i po czwartej zaczynasz odczuwać dziwny niepokój. Siadasz do zadania wymagającego pół godziny skupienia i nagle niezwykle pilne staje się sprawdzenie, czy ktoś odpowiedział na komentarz. Oglądasz film i po spokojniejszej scenie masz wrażenie, że „nic się nie dzieje”.

Dzieje się.

Po prostu nie osiem rzeczy naraz.

To ważne rozróżnienie, bo próby rozwiązania problemu często zaczynają się od pomysłu godnego wojskowej operacji specjalnej: „Od jutra ograniczam telefon do trzydziestu minut dziennie”. Instalujesz aplikację mierzącą czas, ustawiasz limity, zmieniasz ekran na czarno-biały, wyłączasz powiadomienia, kasujesz trzy aplikacje i przez pierwsze czterdzieści minut jesteś nowym człowiekiem.

Potem potrzebujesz sprawdzić godzinę.

Czterdzieści pięć minut później oglądasz film o człowieku, który zbudował podziemny basen w lesie.

Nie chodzi więc o to, żeby urządzić proces przeciwko smartfonowi. Telefon jest narzędziem. Bardzo skutecznym, bardzo atrakcyjnym i zaprojektowanym tak, żeby można było znaleźć w nim coś ciekawszego dokładnie wtedy, kiedy bieżąca czynność robi się odrobinę mniej ekscytująca. Problem zaczyna się wtedy, kiedy przestajesz podejmować decyzję: „Teraz sprawdzę telefon”, a zaczynasz po prostu zauważać, że już go sprawdzasz.

Ta różnica będzie dla nas kluczowa.

Bo odzyskanie zdolności robienia jednej rzeczy naraz nie wymaga przeprowadzki do chatki bez Wi-Fi, kupienia

telefonu z klapką ani poinformowania rodziny, że od dziś kontakt możliwy jest wyłącznie listownie. Nie chodzi o eliminację technologii. Chodzi o odzyskanie decyzji, kiedy z niej korzystasz.

To brzmi skromniej niż „cyfrowy detoks”.

I bardzo dobrze.

Detoks brzmi jak coś, co zaczynasz w poniedziałek, dokumentujesz przez trzy dni, a w czwartek oglądasz trzydzieści siedem rolek o korzyściach z cyfrowego detoksu.

Ta książka będzie znacznie mniej widowiskowa. Zamiast wielkiej rewolucji będziemy poprawiać kilka konkretnych rzeczy: sposób, w jaki rozpoczynasz czynność, dostępność telefonu, momenty pojawiania się impulsu, tolerancję na spokojniejsze fragmenty oraz nawyk ciągłego „tylko sprawdzę”. Nauczysz się zauważać moment, w którym uwaga próbuje uciec, zanim ręka zdąży automatycznie odblokować ekran.

Nie będziemy też udawać, że każda czynność wymaga klasztornej koncentracji. Możesz słuchać muzyki podczas gotowania. Możesz zerknąć na telefon podczas reklam. Możesz oglądać głupi program i jednocześnie sprawdzać internet, jeśli właśnie tego chcesz.

Kluczowe są ostatnie cztery słowa:

jeśli właśnie tego chcesz.

Bo zupełnie czymś innym jest świadome wykonywanie dwóch rzeczy, a czymś innym sytuacja, w której chciałeś obejrzeć film, ale po godzinie nie znasz imienia głównego bohatera za to wiesz, że kuzyn kolegi z pracy był na wakacjach w Albanii.

Twoja uwaga ma ograniczoną pojemność. Kiedy często ją przełączasz, płacisz niewielki koszt za każde przejście: musisz ponownie zorientować się, co robiłeś, gdzie byłeś w historii, na czym kończyło się zadanie. Jeden taki koszt jest niewielki. Kilkadziesiąt dziennie zaczyna przypominać bank pobierający dwadzieścia groszy za każdą operację. Niby nic.

A pod koniec miesiąca patrzysz na wyciąg i pytasz:

„Przepraszam, gdzie są moje pieniądze?”

Tutaj pytanie brzmi:

„Gdzie jest moja uwaga?”

Dobra wiadomość jest taka, że zdolność skupiania się nie zniknęła. Raczej została przykryta grubą warstwą nawyków. Można ją ponownie ćwiczyć, i wcale nie poprzez godzinne medytacje nad płomieniem świecy. Zaczniemy od znacznie mniej imponujących rzeczy. Dziesięciu minut filmu bez telefonu. Jednego posiłku bez dodatkowego ekranu. Krótkiego spaceru bez natychmiastowego włączania czegoś do słuchania. Jednej rozmowy, podczas której telefon nie leży obok jak mały prostokątny uczestnik spotkania.

To nie są spektakularne osiągnięcia.

Nikt nie da ci za nie medalu.

Instagram prawdopodobnie nawet ich nie zauważy.

I właśnie dlatego mają szansę zadziałać.

W kolejnych rozdziałach zobaczymy, dlaczego telefon staje się automatycznym dodatkiem do niemal każdej czynności, co naprawdę dzieje się w chwili, kiedy zaczynasz odczuwać potrzebę sprawdzenia ekranu, dlaczego brutalne zakazy często kończą się odbiciem w drugą stronę oraz jak stopniowo odbudować tolerancję na skupienie. Będą proste zasady, konkretne eksperymenty, rozwiązania dla ludzi

pracujących przy komputerze i warianty dla tych dni, kiedy twoja samokontrola ma stabilność krzesła z jedną krótszą nogą.

Nie chodzi o stworzenie idealnie skupionej wersji siebie.

Chodzi o coś znacznie bardziej praktycznego.

Żebyś mógł włączyć film.

Obejrzeć film.

I po napisach końcowych wiedzieć, co właściwie obejrzałeś.

Telefon naprawdę przeżyje te dwie godziny.

A jeśli nie, będziemy mieli znacznie ciekawszą książkę.

Rozdział 1 - Telefon nie wskoczył ci do ręki sam

Film trwa dziewięć minut. Na ekranie główny bohater właśnie odkrywa coś, co prawdopodobnie będzie ważne dla całej fabuły. Ty również coś odkrywasz.

Telefon.

Leży dokładnie tam, gdzie położyłeś go przed rozpoczęciem filmu, czyli trzydzieści centymetrów od prawej dłoni. Ekran jest czarny. Żadnego powiadomienia. Żadnej wibracji. Nic nie wymaga reakcji. Mimo to po chwili telefon znajduje się już w twojej ręce, a kciuk wykonuje serię ruchów opracowanych najwyraźniej podczas wieloletniego szkolenia wojskowego.

Odblokowanie.

Komunikator.

Instagram.

Mail.

Pogoda.

Zamknięcie.

Położenie telefonu.

I powrót do filmu z miną człowieka, który właśnie wrócił z bardzo ważnej delegacji.

Co właściwie się wydarzyło?

Najczęściej odpowiedź brzmi: prawie nic. I właśnie dlatego ten mechanizm jest tak skuteczny. Gdyby przed każdym sięgnięciem po telefon pojawiała się w twojej głowie wyraźna decyzja: „Teraz przerwę czynność, którą świadomie wybrałem, żeby przez dwie minuty zobaczyć kilka informacji,

których nie potrzebuję”, prawdopodobnie robiłbyś to znacznie rzadziej.

Ale nie pojawia się.

Telefon często omija etap oficjalnego zatwierdzania decyzji.

Najpierw pojawia się mały impuls. Film zwolnił. Bohaterowie rozmawiają. Scena trwa kilka sekund dłużej, niż twój mózg się spodziewał. Pojawia się odrobina nudy, napięcia, niecierpliwości albo zwyczajnie pustej przestrzeni.

Ręka wie, co robić.

To właśnie jest pierwsza rzecz, którą warto zrozumieć: problem nie zaczyna się od telefonu. Problem zaczyna się sekundę wcześniej.

Telefon jest tylko bardzo dobrze wyszkolonym dostawcą nagrody.

Mała chwila, wielka ucieczka

Wyobraź sobie, że siedzisz w poczekalni. Masz przed sobą cztery minuty. Nie godzinę. Nie pół dnia.

Cztery minuty.

Jeszcze niedawno można było w takiej sytuacji siedzieć. Popatrzeć przez okno. Przeczytać plakat o szczepieniach, choć nie planowałeś studiować epidemiologii. Policzyć kafelki. Zastanowić się, dlaczego wszystkie poczekalnie mają krzesła projektowane przez człowieka, który ewidentnie nie lubił kręgosłupów.

Dzisiaj cztery minuty często wydają się przestrzenią wymagającą natychmiastowego zagospodarowania.

Wyciągasz telefon.