

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie potrafię odpoczywać bez ekranu

Jak przypomnieć sobie, co ludzie robili,
zanim wszystko zaczęło scrollować



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Ręka wie wcześniej niż ty	9
Rozdział 2 - Nuda nie jest alarmem przeciwpożarowym	19
Rozdział 3 - To nie odpoczynek, tylko zmiana bodźca	31
Rozdział 4 - Nie potrzebujesz nowego hobby za osiemset złotych	42
Rozdział 5 - Sam zakaz niczego nie załatwia	54
Rozdział 6 - Wszystko musi grać, świecić i gadać	67
Rozdział 7 - Odpoczynek nie musi mieć wyniku	79
Rozdział 8 - Jak odłożyć telefon, skoro całe życie mieszka w telefonie	91
Rozdział 9 - Najgroźniejsze jest pierwsze pół godziny po pracy	105
Rozdział 10 - Przygotuj analogowy zestaw ratunkowy	119
Rozdział 11 - Zajmij ręce, zanim zajmie je telefon	133
Rozdział 12 - Wyjdź z domu i niczego nie załatwiaj	146
Rozdział 13 - Naucz się kończyć, zanim algorytm zrobi to za ciebie	162
Rozdział 14 - Wieczór potrzebuje miękkiego lądowania	175
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy bez ekranu jest po prostu gorzej	189
Rozdział 16 - Nie zaczynaj od weekendu w lesie bez zasięgu	202
Rozdział 17 - W złe dni nie buduj nowego życia	216

Rozdział 18 - Rozpoznaj moment, w którym ekran znowu przejmuje teren.....	229
Rozdział 19 - Zostaw sobie życie, którego nie trzeba publikować	242
Rozdział 20 - Telefon może zostać. Ty masz znowu wybór	256

INTRO

Siadasz wieczorem na kanapie z ambitnym planem: odpocząć. Nie pracować, nie sprzątać, nie odpowiadać na wiadomości, nie robić niczego produktywnego. Po prostu trochę pobyć. Telefon leży obok. Patrzysz na niego. On patrzy na ciebie, choć technicznie nie ma oczu, co tylko pokazuje, jak daleko zaszła ta relacja. Po trzydziestu sekundach bierzesz go do ręki, bo przecież odpoczynek nie musi oznaczać siedzenia i patrzenia w ścianę jak człowiek oczekujący na przesłuchanie.

Sprawdzasz jedną wiadomość. Potem pogodę na jutro, chociaż jutro i tak wyjrzysz przez okno. Potem Instagram, bo ktoś coś wysłał. Potem filmik przedstawiający psa, który nie chce wyjść z wanny. Następnie algorytm uznaje, że skoro interesuje cię pies w wannie, prawdopodobnie interesuje cię również renowacja starego domu w Portugalii, teoria dotycząca zakończenia serialu, którego nie oglądasz, oraz człowiek krojący mydło w idealnie równe kostki.

Czterdzieści pięć minut później nadal odpoczywasz.

Tylko jakoś dziwnie bardziej zmęczony.

To jest właśnie jeden z najbardziej osobliwych wynalazków naszych czasów: odpoczynek, po którym człowiek potrzebuje odpoczynku. Siadasz, żeby wyłączyć głowę, a następnie przez godzinę dostarczasz jej kilkuset nowych obrazów, kilkudziesięciu twarzy, informacji o wojnie, promocji na ekspres do kawy, cudzym ślubie, cudzym rozwodzie, nowym skandalu, sześciu przepisach na makaron i opinii człowieka o imieniu „Krzysiek1987”, który z niezachwianą pewnością wypowiada się na temat gospodarki, medycyny, wychowania dzieci oraz elektrowni atomowych.

Głowa rzeczywiście została wyłączona.

Mniej więcej tak, jak wyłącza się komputer, uruchamiając na nim osiemnaście programów jednocześnie.

Problem nie polega na tym, że ekran jest zły. Telefon nie jest demonem. Telewizor nie czeka nocą pod łóżkiem, żeby ukraść ci zdolność do spokojnego siedzenia. Internet daje nam rzeczy fantastyczne: kontakt z ludźmi, rozrywkę, wiedzę, muzykę, filmy, mapy, książki, możliwość zamówienia kolacji bez prowadzenia przez telefon rozmowy rozpoczynającej się od „dzień dobry, chciałem... eee... poprosić...”.

Problem pojawia się wtedy, gdy ekran przestaje być jedną z form odpoczynku i staje się właściwie jedyną.

Masz dziesięć wolnych minut? Telefon.

Czekasz na autobus? Telefon.

Jesz sam obiad? Film.

Kładasz się do łóżka? Jeszcze tylko coś sprawdzisz.

Stoisz w kolejce składającej się z trzech osób, więc statystycznie spędzisz w niej około dwóch minut? Oczywiście trzeba natychmiast wyciągnąć urządzenie posiadające dostęp do całej wiedzy ludzkości. Nie będziemy przecież przez sto dwadzieścia sekund obserwować półki z gumami do żucia jak barbarzyńcy.

Najdziwniejsze jest to, że jeszcze stosunkowo niedawno ludzie mieli dokładnie te same wieczory, weekendy, kolejki, podróże pociągami i deszczowe niedziele. Tylko nie mieli w kieszeni maszyny zdolnej w ciągu sześciu sekund pokazać im zdjęcia znajomego, katastrofę lotniczą, przepis na hummus, wynik meczu i kota w kartonie.

Co więc robili?

Czy przez całe popołudnia siedzieli nieruchomo przy oknie, kontemplując brzozę?

Czasami pewnie tak.

Ale poza tym rozmawiali, spacerowali, majsterkowali, grali, czytali, szyli, rysowali, gotowali, słuchali muzyki, układali puzzle, pracowali w ogródku, spotykali się ze znajomymi, robili zdjęcia aparatem, jeździli na rowerze, lepili pierogi, rozwiązywali krzyżówki, bawili się z dziećmi, naprawiali rzeczy, które dzisiaj prawdopodobnie wyrzucilibyśmy i zamówili nowe z dostawą na jutro.

Robili też coś, co obecnie brzmi podejrzanie radykalnie.

Nudzili się.

Nie przez sześć godzin. Nie jako część eksperymentu rozwojowego prowadzonego w leśnej chacie bez Wi-Fi. Po prostu czasem nie działało się nic szczególnego. Czekano na kogoś i czekało. Jechało się autobusem i jechało. Piło się kawę i piło kawę. Nie było konieczności jednoczesnego oglądania człowieka tłumaczącego „pięć znaków, że jesteś wysoko funkcjonującym perfekcjonistą”.

Kawa miała kiedyś niezwykle prostą funkcję.

Była kawą.

Dzisiaj ekran wypełnił niemal wszystkie szczeliny dnia. Każdy moment bez zadania można natychmiast zamienić w konsumpcję treści. Nie trzeba nawet podejmować decyzji, co chcemy zobaczyć. Wystarczy wykonać ruch kciukiem, a następna rzecz już czeka. I następna. I następna. System świetnie rozwiązał problem: „Co mam teraz robić?”.

Odpowiedź brzmi zawsze: jeszcze jeden scroll.

W efekcie wiele osób odkrywa coś zaskakującego. Kiedy odkładają telefon, nie pojawia się natychmiast błogi spokój,

śpiew ptaków i poczucie odzyskanej wolności. Pojawia się raczej lekka dezorientacja.

No dobrze.

I co teraz?

To pytanie jest ważniejsze, niż wygląda. Jeśli jedynym planem na ograniczenie ekranu jest „nie korzystać z ekranu”, zostawiasz po nim pustą przestrzeń. A człowiek nie przepada za pustą przestrzenią, szczególnie jeśli w odległości czterdziestu centymetrów leży urządzenie zawierające TikToka, YouTube’a, wiadomości, gry oraz zdjęcia ludzi, których nie widział od liceum.

Dlatego ta książka nie będzie próbą przekonania cię, żebyś wyrzucił telefon do jeziora i nauczył się wypłatać kosze z wikliny.

Chociaż wiklina przynajmniej nie wysyła powiadomień.

Nie będziemy też budować romantycznej wizji dawnych czasów, kiedy wszyscy podobno czytali Tołstoja przy kominku i prowadzili głębokie rozmowy rodzinne. Ludzie przed smartfonami również potrafili przez cztery godziny oglądać telewizję, bezmyślnie zmieniać kanały i spędzać pół niedzieli zastanawiając się, kto schował pilot. Technologia nie stworzyła naszej potrzeby łatwej rozrywki. Po prostu doprowadziła jej dostępność do poziomu przemysłowego.

Chodzi o coś znacznie bardziej realistycznego: odzyskać wybór.

Żeby ekran był czymś, co wybierasz, a nie automatyczną odpowiedzią na każdą wolną minutę. Żebyś potrafił odpocząć inaczej niż poprzez dostarczanie mózgowi kolejnych bodźców. Żeby wieczór bez telefonu nie wyglądał jak kara za przestępstwo administracyjne. I żebyś miał kilka rzeczy, które

rzeczywiście dają ci odpoczynek, zamiast tylko skutecznie przesuwając cię w czasie od godziny 19.00 do 23.47.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego tak łatwo sięgamy po ekran, dlaczego „po prostu odłóż telefon” jest radą mniej więcej tak użyteczną jak „po prostu nie jedz chipsów”, kiedy miska stoi przed tobą, i dlaczego nie każda aktywność bez ekranu automatycznie staje się relaksująca tylko dlatego, że pachnie analogowo. Nie będziemy urządzać konkursu na najbardziej rustykalne hobby. Jeśli nie masz najmniejszej ochoty robić ceramiki, nie musisz kupować pieca.

Znajdziemy za to sposoby odpoczynku dopasowane do różnych poziomów energii, czasu i chęci. Coś na pięć minut. Coś na wieczór. Coś, kiedy jesteś zmęczony. Coś, kiedy potrzebujesz ruchu. Coś, co można robić samemu, i coś, co pomaga wrócić do innych ludzi zamiast obserwować ich życie w formacie 9:16.

Bo problemem nie jest to, że zapomnieliśmy wszystkie rzeczy, które można robić bez ekranu.

Większość z nich nadal znamy.

Problem w tym, że przestaliśmy po nie sięgać.

Telefon jest szybszy. Nie wymaga przygotowania, pomysłu ani cierpliwości. Nie trzeba zakładać butów, wyciągać planszówki, otwierać książki ani dzwonić do znajomego. Wystarczy dotknąć szkła i już jesteśmy gdzieś indziej.

Ta książka ma ci pomóc odzyskać kawałek miejsca, które znajduje się pomiędzy „mam chwilę” a „gdzie jest mój telefon?”.

Nie musisz wracać do 1997 roku.

Wystarczy czasem wrócić do własnego salonu.

Rozdział 1 - Ręka wie wcześniej niż ty

Siadasz na kanapie. Telefon odkładasz na stół, ponieważ tym razem naprawdę zamierzasz odpocząć bez ekranu. Nie minęła nawet minuta, gdy orientujesz się, że trzymasz go znowu w dłoni.

Nie pamiętasz momentu, w którym go podniosłeś.

Nie było decyzji.

Nie odbyło się wewnętrzne zebranie pod tytułem: „Czy obecna sytuacja wymaga użycia smartfona?”. Nikt nie przedstawił argumentów za i przeciw. Ręka po prostu wykonała procedurę, którą zna lepiej niż numer własnego dowodu.

Odblokowanie.

Przesunięcie.

Sprawdzenie.

I dopiero wtedy świadomość dołącza do spotkania.

„Aha. Znowu tu jesteśmy.”

To ważny moment, bo jeśli chcesz nauczyć się odpoczywać bez ekranu, najpierw trzeba zauważyć, że często wcale świadomie go nie wybierasz. Oczywiście czasami wybierasz. Chcesz obejrzeć film, odpisać komuś, przeczytać artykuł albo sprawdzić wynik meczu. Wszystko w porządku. Problem zaczyna się tam, gdzie telefon uruchamiasz bez konkretnego zamiaru.

Czyli mniej więcej czterdzieści siedem razy dziennie.

Nie dlatego, że jesteś słaby. Nie dlatego, że „nie masz silnej woli”. Po prostu twój mózg uwielbia automatyzować czynności, które często się powtarzają. Dzięki temu nie

musisz codziennie rano prowadzić skomplikowanych analiz dotyczących sposobu mycia zębów. Bierzesz szczoteczkę, robisz swoje i możesz przeznaczyć pełną moc intelektualną na ważniejsze pytania, na przykład dlaczego jedna skarpetka znowu zniknęła.

Automatyzacja jest genialnym wynalazkiem.

Do momentu, w którym automat ma dostęp do internetu.

Mała szczelina, szybka nagroda

Większość odruchowego sięgania po ekran nie pojawia się podczas wielkich wydarzeń. Pojawia się w szczelinach.

Czekasz, aż zagotuje się woda.

Telefon.

Reklamy w telewizji.

Telefon.

Ktoś idzie do toalety w restauracji i zostajesz przy stoliku sam przez trzy minuty.

Telefon.

Winda jedzie z ósmego piętra na parter.

Telefon.

Komputer aktualizuje program.

Telefon.

Jesteś w łazience.

Tu statystyki mogłyby być dla ludzkości dość kompromitujące.

Mózg bardzo szybko nauczył się, że w takich chwilach urządzenie daje natychmiastową zmianę. Nuda? Znika. Cisza? Znika. Niepewność, co robić? Znika. Delikatny