

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Przeczytałem wszystkie wiadomości i teraz boję się wszystkiego

Jak przestać doomscrollować,
nie wyprowadzając się do jaskini



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Twój mózg nie scrolluje. Twój mózg patroluje teren	9
Rozdział 2 - Świat nie mieści się w twoim feedzie	19
Rozdział 3 - Algorytm zauważył, że się boisz	32
Rozdział 4 - Sprawdzanie wiadomości nie daje ci kontroli. Daje ci kolejne wiadomości	43
Rozdział 5 - Komentarze nie są reprezentatywną próbką ludzkości.....	56
Rozdział 6 - Twój telefon nie musi wiedzieć o katastrofie przed tobą	66
Rozdział 7 - Wiedzieć więcej nie zawsze znaczy być lepiej przygotowanym.....	78
Rozdział 8 - Nie lecz niepokoju internetem, który go produkuje.....	89
Rozdział 9 - Zbuduj sobie wiadomości, które mają koniec	102
Rozdział 10 - Zasada: najpierw fakt, potem kontekst, na końcu panika	115
Rozdział 11 - Zrób z telefonu urządzenie, a nie portal do otchłani	129
Rozdział 12 - Wprowadź dietę informacyjną bez liczenia kalorii	143
Rozdział 13 - Nie sprawdzaj emocji w wyszukiwarce	157
Rozdział 14 - Zostaw część świata niesprawdzoną	169
Rozdział 15 - A jeśli naprawdę dzieje się coś złego?.....	182

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy znowu obudzisz się z telefonem w twarzy	196
Rozdział 17 - Nie próbuj być człowiekiem, którego nic już nie rusza	211
Rozdział 18 - Wykryj powrót problemu, zanim znów zamieszkas w feedzie	223
Rozdział 19 - Nie potrzebujesz cyfrowego detoksu. Potrzebujesz normalnego życia	237
Rozdział 20 - Świat nadal będzie straszny. Ty nie musisz patrzeć cały czas.....	251

INTRO

Jest 22:47. Wziąłeś telefon do ręki tylko po to, żeby sprawdzić godzinę, co jest dość odważną decyzją, zważywszy na fakt, że zegarek znajduje się na ekranie urządzenia zawierającego jednocześnie wiadomości, wojny, katastrofy, inflację, kryzys klimatyczny, konflikty polityczne, kłótnie celebrytów, upadek gospodarki, wzrost gospodarki, wirusy, bakterie, sztuczną inteligencję, naturalną głupotę oraz film przedstawiający niedźwiedzia otwierającego drzwi samochodu. Dziesięć minut później nadal nie wiesz, która jest godzina, ale masz mocne podejrzenie, że cywilizacja kończy działalność najpóźniej w czwartek.

Sprawdziłeś jedną wiadomość. Potem drugą, ponieważ pierwsza była niepokojąca i chciałeś dowiedzieć się więcej. Druga była jeszcze bardziej niepokojąca, więc sprawdziłeś trzecią. Po trzeciej algorytm zorientował się, że jesteś zainteresowany kategorią „rzeczy, po których człowiek zaczyna rozważać budowę bunkra”, i profesjonalnie przystąpił do pracy. Teraz masz przed sobą serię materiałów sugerujących, że za chwilę zabraknie prądu, pieniędzy, mieszkań, wody, pracy, bezpieczeństwa i prawdopodobnie awokado.

Telefon wyczuł klienta.

Przesuwasz dalej. Kolejny nagłówek mówi o czymś, czego wcześniej się nie bałeś, ale najwyraźniej był to błąd organizacyjny. Następny materiał wyjaśnia, dlaczego sytuacja jest „gorsza, niż myślisz”. To sformułowanie internet lubi szczególnie, ponieważ nie musi nawet wiedzieć, co myślisz. Ważne, żeby było gorzej. Gdyby portale zaczęły publikować artykuły zatytułowane „Sytuacja jest mniej więcej

taka, jak przypuszczałeś, a część rzeczy prawdopodobnie się ułoży", dział reklamy mógłby zacząć pakować kartony.

Po pół godzinie odkładasz telefon.

No dobra.

Jeszcze tylko sprawdzisz komentarze.

To moment, w którym człowiek dobrowolnie schodzi z poziomu „świat ma problemy” na poziom „Mariusz_1978 właśnie wyjaśnił geopolitykę za pomocą trzech błędów ortograficznych i zdjęcia profilowego przedstawiającego motocykl”. Mimo to czytasz dalej. Ktoś twierdzi, że będzie katastrofa. Ktoś odpowiada, że katastrofy nie będzie, bo katastrofa już była. Trzeci informuje, że obaj są idiotami, po czym przedstawia własną teorię, przy której wcześniejsze dwie zaczynają wyglądać jak raport Akademii Nauk.

I nagle jest 00:18.

Masz napięte ramiona, głowę pełną problemów z czterech kontynentów i poczucie, że powinienes coś zrobić. Nie wiesz dokładnie co. Może kupić złoto. Może sprzedać złoto. Może wyjechać. Może nie wyjeżdżać, bo wszędzie jest gorzej. Może założyć własny ogródek, nauczyć się pierwszej pomocy, wymienić pracę, zmienić dietę, zabezpieczyć oszczędności, ograniczyć plastik, kupić powerbank i przeczytać jeszcze jeden artykuł, żeby ustalić, czy powerbank przypadkiem też nie stanowi zagrożenia dla przyszłości ludzkości.

Nie zrobisz niczego z tej listy.

Za to dokładnie wiesz, że gdzieś na świecie dzieje się coś strasznego.

Witamy w doomscrollingu: niezwykle skutecznym sposobie na jednoczesne bycie bardzo dobrze

poinformowanym o wszystkim i kompletnie bezradnym wobec większości tych informacji.

Sam mechanizm nie jest szczególnie tajemniczy. Twój mózg zwraca większą uwagę na zagrożenia niż na neutralne wiadomości, ponieważ przez znaczną część historii gatunku informacja „w krzakach może być coś niebezpiecznego” miała większą wartość niż „krzaki prezentują się dziś całkiem stabilnie”. Problem polega na tym, że mózg nadal działa według podobnej zasady, tylko krzaki zostały zastąpione ekranem oferującym nieskończoną liczbę potencjalnych zagrożeń przez całą dobę.

Dawniej mogłeś zobaczyć tygrysa.

Dzisiaj możesz zobaczyć wszystkie tygrysy jednocześnie.

Do tego dochodzi konstrukcja współczesnych mediów i platform społecznościowych. Treści mają zatrzymywać uwagę, a strach, oburzenie, konflikt i niepewność robią to znakomicie. Nie oznacza to, że każda zła wiadomość jest manipulacją albo że należy ignorować realne problemy. Świat rzeczywiście bywa trudny. Wojny są prawdziwe. Kryzysy są prawdziwe. Przestępstwa, choroby i katastrofy nie powstają wyłącznie po to, żebyś kliknął reklamę materaca.

Ale twoja ekspozycja na nie nie ma już naturalnego końca.

I właśnie tutaj zaczyna się problem.

Możesz przeczytać wiadomości przez piętnaście minut i dowiedzieć się, co wydarzyło się dziś w kraju oraz na świecie. Możesz też czytać je przez cztery godziny. Po czterech godzinach nie jesteś jednak czternaście razy lepiej przygotowany do życia. Zwykle jesteś czternaście razy bardziej przekonany, że wszystko się wali.

Informacja przestaje być narzędziem.

Staje się środowiskiem.

To ważna różnica, ponieważ rozwiązaniem nie jest wyprowadzka do jaskini, wyrzucenie telefonu do jeziora ani przyjęcie filozofii „niczego nie czytam, więc nic złego się nie dzieje”. Ignorowanie świata nie daje spokoju. Daje tylko człowieka spokojnie nieświadomego, że właśnie zmieniono mu termin płatności podatku.

Celem tej książki nie będzie więc odcięcie cię od informacji.

Celem będzie odzyskanie nad nimi kontroli.

Nauczysz się odróżniać bycie poinformowanym od ciągłego konsumowania informacji. Zobaczysz, dlaczego mózg tak łatwo wpada w pętlę „jeszcze tylko jeden artykuł”, dlaczego negatywne wiadomości przyklejają się do uwagi znacznie mocniej niż spokojne oraz dlaczego po godzinie czytania internetu możesz mieć wrażenie, że świat właśnie eksplodował, mimo że za oknem sąsiad spokojnie wynosi śmieci.

Przyjrzymy się także temu, co robisz w dobrej wierze, a co tylko pogarsza sytuację. Na przykład ciągłe „sprawdzanie, czy pojawiły się jakieś nowe informacje”. Pojawiły się. Zawsze się pojawiają. Na świecie żyje ponad osiem miliardów ludzi. Statystycznie ktoś właśnie robi coś, czego absolutnie nie chciałeś wiedzieć przed snem.

Będziemy ograniczać nie informacje, lecz ich nadmiar. Ustalimy konkretne pory sprawdzania wiadomości, sposoby wybierania źródeł, granice dla mediów społecznościowych i proste reguły decydowania, czy dana informacja rzeczywiście wymaga twojej uwagi. Bez cyfrowego klasztoru. Bez kupowania telefonu z klapką tylko po to, żeby po

tygodniu odkryć, że można na nim uruchomić przeglądarkę i cały plan właśnie umarł.

Pojawi się też ważniejsza umiejętność: odzyskiwanie proporcji.

Bo jedna z największych sztuczek doomscrollingu polega na tym, że pokazuje ci zdarzenia niezwykle tak często, aż zaczynają wyglądać jak codzienność. Jeśli przez godzinę oglądasz wypadki lotnicze, możesz nabrać wrażenia, że wejście do samolotu jest formą ekstremalnego hazardu. Jeśli codziennie czytasz o przestępstwach z całego kraju, twój mózg nie widzi „kilkudziesięciu oddzielnych zdarzeń w populacji milionów ludzi”. Widzi:

WSZĘDZIE.

CAŁY CZAS.

RATUJ SIĘ.

Mózg nie jest najlepszym analitykiem statystycznym.

Za to w dramatycznych prezentacjach PowerPoint byłby znakomity.

W kolejnych rozdziałach nie będziemy udawać, że wystarczy „mniej siedzieć w telefonie”. To rada z tej samej kategorii co „żeby mieć więcej pieniędzy, trzeba mniej wydawać”. Technicznie trudno się przyklepić. Praktycznie nadal siedzisz na kanapie z telefonem w dłoni i czytasz siedemnasty komentarz pod informacją, która nie ma żadnego wpływu na twoje życie.

Potrzebujesz systemu, który działa również wtedy, gdy jesteś zmęczony, zestresowany albo po prostu ciekawy, co tam znowu internet podpalił.

Zacniemy więc od mechanizmu. Potem usuniemy zachowania, które podtrzymują pętlę. Następnie zbudujemy

prosty sposób korzystania z wiadomości i mediów społecznościowych tak, żebyś wiedział, co się dzieje, ale nie wynajmował każdemu kryzysowi bezpłatnego pokoju w swojej głowie.

Nie przestaniesz wiedzieć, że świat ma problemy.

Przestaniesz tylko nosić wszystkie naraz.

Bo możesz być odpowiedzialnym, świadomym człowiekiem bez sprawdzania pięćdziesiąt razy dziennie, czy przypadkiem cywilizacja nadal istnieje.

Jeśli rano działa ekspres do kawy, jest przynajmniej jakiś punkt zaczepienia.

Rozdział 1 - Twój mózg nie scrolluje. Twój mózg patroluje teren

Zaczyna się niewinnie. Otwierasz wiadomości przy śniadaniu, bo chcesz wiedzieć, co wydarzyło się na świecie. To rozsądne. Dorosły człowiek powinien mniej więcej wiedzieć, czy właśnie podniesiono stopy procentowe, zamknięto pół miasta albo czy gdzieś nie wydarzyło się coś, co za trzy dni sprawi, że benzyna będzie kosztować tyle, co perfumy.

Czytasz pierwszy nagłówek. Potem drugi. Trzeci dotyczy zagrożenia, o którym wcześniej nie wiedziałeś. Czwarty wyjaśnia, że eksperci „biją na alarm”. Piąty informuje o „niepokojącym trendzie”. Szósty zaczyna się od słów „To może dotyczyć każdego”.

Śniadanie stygnie.

Ty również.

Doomscrolling często wygląda jak problem z samokontrolą. Człowiek patrzy na siebie po czterdziestu minutach przesuwania ekranu i myśli: „Dlaczego ja po prostu nie mogę odłożyć telefonu?”. Brzmi to tak, jakbyś przegrał pojedynek charakteru z prostokątem ze szkła.

Tyle że problem jest trochę bardziej interesujący.

Twój mózg nie został zaprojektowany do spokojnego ignorowania potencjalnych zagrożeń.

Wręcz przeciwnie.

Jednym z jego podstawowych zadań jest wychwytywanie rzeczy, które mogą być niebezpieczne. Ten mechanizm był bardzo użyteczny wtedy, gdy podejrzany szelest mógł oznaczać zwierzę, wrogiego człowieka albo coś, co za chwilę

miało cię ugryźć w tydkę. Lepiej było dziesięć razy niepotrzebnie przestraszyć się krzaków, niż raz zignorować faktycznego drapieżnika.

Mózg szybko nauczył się więc prostej zasady:

„Rzeczy mogące oznaczać kłopoty są ważne. Patrz na nie.”

To nie był głupi system.

Problem polega na tym, że nikt go później nie zaktualizował do wersji obsługującej internet szerokopasmowy.

Dzisiaj „podejrzany szeleśt” nie kończy się po trzydziestu sekundach. Możesz mieć ich dziesięć tysięcy dziennie. Wojna. Kryzys. Choroba. Katastrofa. Przestępstwo. Inflacja. Zwolnienia. Prognoza pogody przedstawiona tak, jakby nadciągał finał filmu katastroficznego.

Twój mózg reaguje jednak bardzo podobnie.

Patrz.

Sprawdź.

Dowiedz się więcej.

Może to ważne.

I jeszcze trochę.

Właśnie dlatego złe wiadomości tak łatwo przyciągają uwagę. Nie dlatego, że jesteś pesymistą. Nie dlatego, że masz dziwną potrzebę psucia sobie dnia. Negatywne informacje zwykle niosą potencjalnie większe znaczenie dla bezpieczeństwa niż neutralne.

Nagłówek „Wszystko przebiegło zgodnie z planem” ma ograniczoną moc.

Nagłówek „Nikt nie był na to przygotowany” brzmi natomiast jak osobiste zaproszenie.