Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

Zacząłem spacer liczyć, a potem go zaliczać

Jak wrócić do codziennego ruchu bez przymusu śledzenia wyników



Max Paradox

Zacząłem spacer liczyć, a potem go zaliczać

Jak wrócić do codziennego ruchu bez przymusu śledzenia wyników

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384907368

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Kiedy spacer dostał własny dział kontroli jakości 10

Rozdział 2 - Dlaczego zielone kółeczko ma nad tobą taką władzę? 19

Rozdział 3 - Pułapka idealnego spaceru, czyli dlaczego zwykłe chodzenie przestało wystarczać 28

Rozdział 4 - Więcej aplikacji, więcej zasad i coraz mniej ochoty na chodzenie 37

Rozdział 5 - Nie mam kiedy wyjść, czyli spacer przegrywa z prawdziwym życiem 47

Rozdział 6 - Odpoczynek bez wyrzutów sumienia, czyli nogi też mają prawo do wolnego 56

Rozdział 7 - Spacer w towarzystwie, czyli kiedy cudze tempo zaczyna rządzić twoimi nogami 66

Rozdział 8 - Nuda na trasie, czyli dlaczego po raz setny nie chce ci się oglądać tego samego żywopłotu 75

Rozdział 9 - Spacer na własnych zasadach, czyli jak wreszcie chodzić po swojemu 84

Rozdział 10 - Najtrudniejszy jest pierwszy krok, czyli jak wychodzić bez godzinnych negocjacji z samym sobą 93

Rozdział 11 - Postęp bez cyferek, czyli skąd wiedzieć, że idziesz w dobrą stronę 102

Rozdział 12 - Spacer wpisany w życie, czyli jak zbudować rytm bez wojskowego harmonogramu 111

Rozdział 13 - Pogoda nie czyta twojego planu, czyli jak spacerować bez wojny z kalendarzem i chmurami 120

Rozdział 14 - Spacer bez patrzenia na ekran, czyli jak odzyskać uwagę i nie zgubić przy tym drogi 129

Rozdział 15 - Kiedy ciało mówi „dzisiaj inaczej", czyli spacerowanie mimo ograniczeń, ale nie za wszelką cenę 137

Rozdział 16 - Znowu sprawdzam kroki, czyli co robić, kiedy stary przymus wraca tylnymi drzwiami 147

Rozdział 17 - Kiedy nawet krótki spacer to za dużo, czyli jak nie zgubić ruchu w najtrudniejszych momentach 156

Rozdział 18 - Jak utrzymać swobodę, kiedy spacer znowu staje się zwyczajny 166

Rozdział 19 - Gdy życie zmienia trasę, czyli jak nie zaczynać od zera przy każdej nowej przeszkodzie 175

Rozdział 20 - Spacer bez egzaminu, czyli wreszcie możesz po prostu iść 185

INTRO

Wyszedłeś na spacer. Powietrze przyjemne, nogi działają, świat przez chwilę nie wymaga od ciebie odpowiadania na wiadomości. Idziesz sobie spokojnie, aż nagle spoglądasz na zegarek. Dwa tysiące osiemset czterdzieści siedem kroków. Niby dobrze, ale przecież dzienny cel wynosi osiem tysięcy. Przyspieszasz. Po kilku minutach sprawdzasz ponownie. Trzy tysiące sto dwanaście. Coś tu wyraźnie nie współpracuje. Miał być relaksujący spacer, a zrobiła się kontrola realizacji planu produkcyjnego. Brakuje tylko kierownika zmiany, który zapyta, dlaczego tempo wzrostu liczby kroków odbiega od prognozy.

Najzabawniejsze jest to, że nikt cię do tego nie zmuszał. Sam ustawiłeś cel. Sam kupiłeś urządzenie, które go pilnuje. Sam zgodziłeś się na powiadomienia informujące, że jeszcze nie zasłużyłeś na zielone kółeczko. A teraz, zamiast cieszyć się tym, że wyszedłeś z domu, zastanawiasz się, czy spacer bez osiągniętego limitu w ogóle powinien być zaliczony. Gdzieś po drodze ruch, który miał poprawiać samopoczucie, dostał własny regulamin, system oceniania i niewidzialną komisję egzaminacyjną.

Nie ma nic złego w liczeniu kroków. Liczby potrafią motywować, pokazywać postępy i pomagać zauważyć, jak wiele czasu spędzamy bez ruchu. Problem zaczyna się wtedy, gdy przestają być informacją, a stają się wyrokiem. Gdy pięć tysięcy kroków oznacza nie przyjemny spacer, lecz trzy tysiące kroków porażki. Gdy odpoczynek wymaga usprawiedliwienia, a zwyczajny dzień bez aktywności wywołuje poczucie winy większe niż zapomniana rocznica

ślubu. Wtedy warto przyjrzeć się nie nogom, lecz zasadom, według których pozwalamy im chodzić.

Być może doskonale znasz ten mechanizm. Najpierw pojawia się niewinny pomysł: będę więcej spacerować. Potem aplikacja proponuje dzienny cel. Zaczynasz obserwować statystyki, porównywać tygodnie i cieszyć się kolejnymi rekordami. Przez pewien czas wszystko działa. Aż przychodzi dzień, kiedy pada deszcz, masz więcej obowiązków albo zwyczajnie brakuje ci sił. Wynik spada. Następnego dnia próbujesz nadrobić zaległości, choć przecież wczorajszy spacer nie jest niezapłaconą fakturą. Po pewnym czasie zaczynasz myśleć o ruchu przede wszystkim przez pryzmat tego, ile udało się wykonać.

I właśnie wtedy można przegapić coś ważnego: spacer nie musi być osiągnięciem, żeby miał wartość.

Pomyśl o sytuacji, w której wychodzisz na piętnaście minut, bo potrzebujesz przewietrzyć głowę. Po drodze zatrzymujesz się przy drzewie, zauważasz psa próbującego negocjować z właścicielem dodatkowe pięć minut w krzakach i wracasz do domu w trochę lepszym nastroju. Nie pobiłeś rekordu. Nie zamknąłeś pierścienia aktywności. Nie zdobyłeś cyfrowego medalu, który wygląda jak odznaczenie za szczególne zasługi dla chodnika. A jednak zrobiłeś coś dobrego dla siebie. Właśnie takie doświadczenia łatwo tracimy z oczu, gdy każdą aktywność próbujemy zamienić w mierzalny sukces.

Ta książka nie jest manifestem przeciwko technologii. Nie będziemy organizować uroczystego wyrzucania smartwatchy ani przekonywać, że krokomierz stanowi pierwszy etap przejęcia władzy nad ludzkością. Urządzenia są narzędziami i mogą być bardzo przydatne. Chodzi o odzyskanie możliwości wyboru. O sytuację, w której możesz

sprawdzić wynik, ale nie musisz. Możesz wyznaczyć cel, lecz nie traktujesz go jak zobowiązania wobec międzynarodowej federacji spacerowiczów. Możesz też wyjść bez telefonu i wrócić z poczuciem, że spacer naprawdę się odbył, nawet jeśli żaden serwer nie otrzymał stosownego potwierdzenia.

Wrócenie do swobodnego ruchu bywa trudniejsze, niż się wydaje. Zwłaszcza gdy przez długi czas przyzwyczajałeś się do nagród za regularność. Serie kolejnych aktywnych dni potrafią działać zachęcająco, ale ich przerwanie może sprawić, że człowiek czuje się tak, jakby stracił dorobek całej swojej pieszej kariery. Tymczasem ciało nie kasuje korzyści z wcześniejszych spacerów tylko dlatego, że we wtorek zostałeś w domu. Regularność ma znaczenie, lecz nie wymaga doskonałości. Ruch może być częścią życia również wtedy, gdy jego częstotliwość i intensywność zmieniają się wraz z obowiązkami, zdrowiem czy zwyczajnym zmęczeniem.

Nie zamierzam przekonywać cię, że wystarczy przestać przejmować się liczbami. Gdyby to było takie proste, wystarczyłoby przykleić na zegarku karteczkę z napisem „wyluzuj” i problem zostałby rozwiązany. Przyzwyczajenia nie znikają jednak na polecenie, szczególnie jeśli przez długi czas pomagały nam utrzymywać motywację. Dlatego przyjrzymy się temu, dlaczego liczby tak łatwo przejmują kontrolę nad naszym podejściem do aktywności, jak rozpoznawać moment, w którym motywacja zamienia się w presję, oraz jak stopniowo odzyskiwać przyjemność z poruszania się bez ciągłego oceniania rezultatów.

Będzie też miejsce na rzeczywistość, która rzadko wygląda jak reklama zdrowego stylu życia. Czasem wracasz z pracy i jedyne, na co masz ochotę, to usiąść. Czasem

spacer z dzieckiem oznacza więcej zatrzymywania się niż chodzenia. Innym razem wyjście z psem trwa pół godziny, ale większość tego czasu zwierzę prowadzi szczegółowe dochodzenie zapachowe na obszarze trzech metrów kwadratowych. Takie aktywności nie zawsze imponują w statystykach. Mogą jednak mieć swoje miejsce w codziennym ruchu, którego celem nie jest wygrywanie konkursu, lecz lepsze funkcjonowanie i samopoczucie.

Warto również pamiętać, że ludzie mają różne możliwości. Nie każdy może spacerować codziennie, pokonywać długie dystanse czy zwiększać tempo. Stan zdrowia, ograniczenia ruchowe, rekonwalescencja i indywidualne zalecenia medyczne mają pierwszeństwo przed uniwersalnymi celami z aplikacji. Jeżeli aktywność powoduje niepokojące objawy albo wymaga dostosowania do choroby, właściwym punktem odniesienia jest specjalista, nie internetowy ranking kroków. Ta książka nie proponuje jednej normy dla wszystkich. Zachęca do szukania takiej relacji z ruchem, która jest rozsądna, możliwa do utrzymania i dopasowana do własnych warunków.

Możesz zacząć od niewielkiego eksperymentu. Podczas najbliższego spaceru spróbuj przez kilka minut nie sprawdzać wyniku. Zamiast tego zauważ, jak się czujesz, czy tempo ci odpowiada i co dzieje się wokół. Jeśli odruchowo spojrzysz na nadgarstek, niczego nie zepsułeś. To tylko informacja o przyzwyczajeniu, nie dowód braku silnej woli. Nie chodzi o ustanowienie nowego rekordu w niesprawdzaniu rekordów. Chodzi o odkrycie, że uwaga może wrócić z ekranu do samego doświadczenia chodzenia.

Nie musisz od razu rezygnować z celów, planów ani pomiarów. Być może nadal będziesz je lubić. Ważne, żebyś potrafił odróżnić narzędzie, które ci pomaga, od reguły,

która zaczyna tobą rządzić. Dobry spacer może być długi, krótki, energiczny albo powolny. Może prowadzić do konkretnego miejsca lub donikąd szczególnego. Nie każdy musi poprawiać kondycję w mierzalny sposób. Czasem wystarczy, że pozwoli ci oderwać się od obowiązków i spędzić chwilę poza czterema ścianami.

Wyobraź sobie więc, że pewnego dnia wychodzisz z domu, idziesz tak długo, jak masz ochotę, a potem spokojnie wracasz. Nie sprawdzasz, czy zasłużyłeś na gratulacje. Nie zastanawiasz się, ile zabrakło do celu. Nie dopisujesz dodatkowych okrążeń wokół bloku, żeby urządzenie było zadowolone. Po prostu byłeś na spacerze.

I to naprawdę wystarczy, żeby nazwać go spacerem.

Rozdział 1 - Kiedy spacer dostał własny dział kontroli jakości

Pierwszy sygnał, że coś poszło nie tak, pojawia się zwykle w zupełnie niewinnej sytuacji. Wracasz do domu po przyjemnym spacerze, zdejmujesz buty, nalewasz sobie wody i spoglądasz na telefon. Aplikacja informuje, że dzienny cel nie został osiągnięty. Brakuje tysiąca dwustu kroków. Jeszcze przed chwilą byłeś zadowolony. Teraz czujesz lekkie rozczarowanie, jakby ktoś właśnie sprawdził twoją pracę domową i znalazł błąd w ostatnim zadaniu. Przez moment rozważasz ponowne wyjście, chociaż nie masz na nie ochoty. W końcu zaczynasz chodzić po mieszkaniu. Z salonu do kuchni, z kuchni do przedpokoju, potem z powrotem. Domownicy patrzą podejrzliwie, bo wyglądasz jak człowiek, który zgubił klucze, ale nie chce przyznać się do porażki. Tymczasem ty prowadzisz ważną operację ratunkową. Trzeba uratować dzienny wynik.

Nie ma znaczenia, czy brakuje dwustu, tysiąca czy trzech tysięcy kroków. Istotne jest to, co wydarzyło się w twojej głowie. Kilkanaście minut wcześniej spacer był przyjemnym doświadczeniem. Po spojrzeniu na ekran stał się zadaniem wykonanym nieprawidłowo. Nic nie zmieniło się w przebytym dystansie, czasie spędzonym na świeżym powietrzu ani samym ruchu. Zmieniła się wyłącznie interpretacja. Liczba, która miała opisywać aktywność, zaczęła decydować o jej wartości.

To jeden z najważniejszych momentów do rozpoznania. Nie dlatego, że sprawdzanie kroków jest czymś złym. Problem pojawia się wtedy, gdy informacja z urządzenia zaczyna mieć większe znaczenie niż twoje własne

doświadczenie. Możesz czuć się dobrze, ale aplikacja uważa inaczej. Możesz być zmęczony, lecz wykres sugeruje, że powinieneś jeszcze popracować. Możesz mieć za sobą naprawdę aktywny dzień, podczas którego urządzenie nie zarejestrowało części ruchu, i mimo to odczuwać niedosyt. W tej osobliwej relacji człowiek stopniowo przestaje być właścicielem spaceru, a zaczyna występować w charakterze podwykonawcy własnego zegarka.

Jak niewinny pomiar zamienia się w ocenę

Na początku wszystko wygląda rozsądnie. Chcesz więcej się ruszać, więc postanawiasz obserwować swoją aktywność. Licznik kroków daje konkretną informację, której wcześniej nie miałeś. Odkrywasz, że w niektóre dni poruszasz się znacznie mniej, niż przypuszczałeś. Innym razem okazuje się, że zwyczajne załatwianie spraw oznacza całkiem sporo chodzenia. Dane pomagają ci zauważyć różnice. Nie ma w tym nic podejrzanego. Tak właśnie powinno działać narzędzie: dostarczać informacji przydatnych do podejmowania decyzji.

Następnie pojawia się cel. Być może ustawiasz go samodzielnie, a być może przyjmujesz propozycję aplikacji. Cel ma prostą zaletę: wiadomo, do czego dążysz. Zamiast nieokreślonego postanowienia „będę bardziej aktywny" otrzymujesz konkretny punkt odniesienia. Gdy go osiągasz, pojawia się satysfakcja. Ekran rozświetla się gratulacjami, wykres zmienia kolor, a urządzenie informuje, że właśnie wydarzyło się coś godnego świętowania. Telefon nie otwiera szampana, ale najwyraźniej ogranicza go wyłącznie brak odpowiedniego wyposażenia.

Z czasem można jednak zacząć mylić dwa odrębne doświadczenia: przyjemność z ruchu i przyjemność z

osiągnięcia wyniku. Pierwsza dotyczy samej aktywności. Druga pojawia się wtedy, gdy spełniasz określone kryterium. Obie mogą współistnieć, lecz nie są tym samym. Możesz świetnie czuć się po spacerze, który nie spełnia dziennego celu. Możesz również osiągnąć cel, chodząc nerwowo po domu o późnej porze, bez najmniejszej przyjemności. Jeżeli największą satysfakcję zaczyna dawać ci komunikat o wykonaniu zadania, warto sprawdzić, czy ruch nie stał się jedynie sposobem na uzyskanie cyfrowego potwierdzenia.

Dodatkową trudnością jest to, że liczby wyglądają obiektywnie. Osiem tysięcy kroków wydaje się konkretną prawdą, podczas gdy stwierdzenie „dzisiaj dobrze mi się spacerowało" brzmi jak subiektywna opinia. Tyle że licznik odpowiada na bardzo wąskie pytanie: ile kroków urządzenie zarejestrowało według własnego sposobu pomiaru? Nie odpowiada natomiast na pytanie, czy spacer był potrzebny, odpowiedni dla twoich możliwości, przyjemny albo wystarczający w konkretnych okolicznościach. Kiedy traktujesz jedną liczbę jako kompletną ocenę aktywności, przypominasz kogoś, kto próbuje ocenić restaurację wyłącznie na podstawie liczby krzeseł. Dane mogą być prawidłowe, a wniosek nadal zupełnie nietrafiony.

Warto również zauważyć, jak łatwo codzienny cel zamienia się w obowiązek. Początkowo planujesz spacer, bo chcesz się ruszać. Później wychodzisz, ponieważ masz jeszcze coś do wykonania. Niekiedy zmienia się nawet język, którego używasz. Zamiast „mam ochotę przejść się po okolicy" mówisz „muszę zrobić kroki". Zamiast „dzisiaj sporo chodziłem" pojawia się „udało mi się wyrobić normę". Samo słownictwo niczego nie przesądza, ale potrafi ujawnić sposób myślenia. Norma wymaga realizacji. Zadanie można

zawalić. Wynik podlega ocenie. Spacer natomiast może być po prostu częścią dnia.

Trzy sygnały, że licznik przejął kierownicę

Najłatwiej rozpoznać problem nie po liczbie kroków, lecz po zachowaniu. Ktoś może codziennie sprawdzać aktywność i nie odczuwać z tego powodu żadnej presji. Ktoś inny zagląda do aplikacji tylko wieczorem, ale jeden niższy wynik wystarcza, żeby popsuć mu nastrój. Sama częstotliwość pomiarów niewiele więc mówi. Znacznie ważniejsze jest to, co robisz z otrzymaną informacją.

Pierwszym sygnałem jest zmiana nastroju pod wpływem wyniku, który nie wnosi żadnej istotnej wiedzy o twoim samopoczuciu. Wyobraź sobie, że wracasz z rodzinnego wyjścia. Rozmawialiście, odpoczęliście, spędziliście razem czas. Potem odkrywasz, że zrobiłeś mniej kroków niż zwykle. Nagle zaczynasz uważać dzień za mało udany. Jeżeli niewielka różnica w statystykach potrafi odebrać wartość całemu doświadczeniu, liczba prawdopodobnie otrzymała zbyt duże uprawnienia. W normalnej organizacji taki awans wymagałby przynajmniej rozmowy kwalifikacyjnej.

Drugim sygnałem jest zmienianie zachowania wyłącznie po to, żeby poprawić zapis. Nie chodzi o świadome wydłużenie spaceru, ponieważ masz ochotę się poruszać. Chodzi o sytuację, gdy jesteś zmęczony, chciałbyś odpocząć, ale zmuszasz się do kolejnych okrążeń, bo ekran pokazuje brakującą wartość. Szczególnie wymowny bywa moment, gdy osiągnięcie celu kończy aktywność natychmiast. Przed chwilą spacer był konieczny, a trzy sekundy po zamknięciu pierścienia przestaje mieć jakiekolwiek znaczenie. Nogi dostają zgodę na zakończenie zmiany.

Trzeci sygnał pojawia się wtedy, gdy brak pomiaru wywołuje niepokój. Wychodzisz bez zegarka i masz wrażenie, że coś tracisz. Nie dlatego, że potrzebujesz urządzenia do orientacji czy bezpieczeństwa, lecz dlatego, że kroki nie zostaną zapisane. Zdarza się nawet, że człowiek zaczyna żałować aktywności, której aplikacja nie zauważyła. Jakby spacer bez dokumentacji był podejrzanym wydarzeniem, wymagającym zeznań świadków.

Żaden z tych sygnałów nie stanowi diagnozy. Nie oznacza też, że powinieneś natychmiast usuwać wszystkie aplikacje. Jest raczej zaproszeniem do przyjrzenia się relacji między celem a zachowaniem. Możesz zacząć od prostego pytania: gdybym nie znał dzisiejszego wyniku, czy inaczej oceniłbym ten dzień? Odpowiedź bywa bardziej odkrywcza niż tygodniowy wykres aktywności.

Spacer, który nie zdał egzaminu

Przyjrzyjmy się zwyczajnemu popołudniu. Marta pracuje przy komputerze i po kilku godzinach potrzebuje przerwy. Wychodzi do pobliskiego parku. Nie ma szczególnego planu. Chce trochę pochodzić, odpocząć od ekranu i wrócić z większą ochotą do dalszych obowiązków. Spacer trwa dwadzieścia pięć minut. Marta wraca zadowolona, ale po sprawdzeniu aplikacji zauważa, że dzisiaj osiągnęła zaledwie połowę wyznaczonego celu. Zaczyna więc zastanawiać się, czy nie powinna wieczorem wyjść ponownie.

Sam pomysł drugiego spaceru nie jest problemem. Gdyby Marta miała ochotę jeszcze się przejść, mogłaby to zrobić. Warto jednak sprawdzić, skąd bierze się decyzja. Jeżeli wynika wyłącznie z poczucia, że pierwszy spacer był niewystarczający, przyjemna przerwa zaczyna przypominać nieudaną próbę zaliczenia przedmiotu. Marta nie analizuje

już tego, czego potrzebowała i co rzeczywiście otrzymała. Zastanawia się, jak naprawić statystykę.

Może w takiej chwili wykonać drobną, ale ważną zmianę. Zanim zdecyduje o ponownym wyjściu, oddzieli informację od oceny. Informacja brzmi: „Dzisiaj zarejestrowałam mniej kroków niż wynosi mój cel". Ocena brzmi: „Mój spacer był za słaby". Pierwsze zdanie opisuje wynik. Drugie przypisuje mu znaczenie, które wcale nie musi z niego wynikać. Marta może więc zapytać siebie, czy naprawdę potrzebuje dodatkowego ruchu, czy przede wszystkim chce pozbyć się nieprzyjemnego poczucia niedokończonego zadania.

To rozróżnienie jest szczególnie pomocne, ponieważ nie wymaga walki z technologią. Nie musisz udowadniać, że liczby są bezwartościowe. Wystarczy przestać automatycznie uznawać je za najważniejszy argument. Wynik może podpowiedzieć, że ostatnio mniej się ruszasz. Nie musi natomiast przesądzać, czy konkretna aktywność zasługiwała na twoje zadowolenie.

Kto właściwie ustalił tę normę?

Warto przyjrzeć się również samemu celowi. Dlaczego wynosi akurat tyle, ile wynosi? Czy został dobrany do twoich możliwości i potrzeb, czy po prostu pojawił się na ekranie podczas konfiguracji urządzenia? Być może ustawiłeś go kilka lat temu, kiedy miałeś inny tryb życia. Może wzorowałeś się na kimś, kto codziennie pokonuje duże odległości. A może przyjąłeś okrągłą liczbę, ponieważ wyglądała rozsądnie i dobrze prezentowała się na wykresie.

Popularne wartości kroków mogą służyć jako orientacyjne punkty odniesienia, ale nie są uniwersalnym egzaminem zdrowia. Różnimy się sprawnością, wiekiem, stanem zdrowia, obowiązkami i możliwościami. Co więcej, sama

liczba kroków nie opisuje wszystkich form ruchu ani jego intensywności. Dlatego automatyczne traktowanie jednego progu jako obowiązku dla każdego dnia może prowadzić do nietrafionych decyzji. Szczególnie wtedy, gdy próbujesz osiągać go pomimo choroby, bólu, wyczerpania albo zaleceń ograniczających wysiłek.

Nie oznacza to, że cel liczbowy zawsze jest bezużyteczny. Dla wielu osób stanowi praktyczne wsparcie. Pomaga zauważyć długie okresy bezczynności i zachęca do większej aktywności. Ważne jednak, żeby pozostawał propozycją, którą można zmienić, a nie rozkazem wydanym raz na zawsze. Jeśli twoje możliwości się zmieniły, cel również może się zmienić. Nie trzeba składać wniosku w trzech egzemplarzach ani przedstawiać dokumentacji potwierdzającej, że ostatni tydzień był trudny.

Dobrym sprawdzianem jest odpowiedź na pytanie, czy potrafisz świadomie zaakceptować dzień poniżej celu. Bez nadrabiania, tłumaczenia się i obietnicy, że jutro wykonasz podwójną normę. Jeżeli sama myśl budzi silny opór, być może warto potraktować to jako informację o presji, której wcześniej nie zauważałeś.

Pierwsza zmiana nie wymaga ani jednego dodatkowego kroku

Na początek spróbuj przez kilka dni obserwować moment, w którym wynik zaczyna wpływać na twoje decyzje. Nie musisz rezygnować z pomiarów ani zmieniać ustalonej aktywności. Zwróć tylko uwagę, co dzieje się między spojrzeniem na ekran a kolejnym działaniem. Czy widzisz liczbę i spokojnie przyjmujesz informację? Czy zaczynasz się niepokoić? Czy nagle czujesz przymus wykonania czegoś, czego przed chwilą nie planowałeś?

Pomocne może być zapisanie jednego konkretnego zdania, na przykład: „Chciałem odpocząć, ale poszedłem jeszcze na dwadzieścia minut, ponieważ brakowało mi kroków". Nie oceniaj tego od razu jako błędu. Być może dodatkowy spacer był rozsądną decyzją. Zapis pozwoli jednak zobaczyć, co naprawdę nią kierowało. Innym razem zanotujesz: „Nie sprawdziłem wyniku i nawet o tym nie pomyślałem". Obie obserwacje są wartościowe, ponieważ pomagają odróżnić świadomy wybór od automatycznej reakcji.

Możesz też spróbować opisać spacer bez używania liczb. Zamiast „zrobiłem sześć tysięcy kroków" powiedz: „Wyszedłem po pracy, przeszedłem się spokojnie i wróciłem mniej spięty". Jeśli nic szczególnego się nie wydarzyło, nie musisz wymyślać duchowego przebudzenia na przejściu dla pieszych. Wystarczy zwykłe „poszedłem do sklepu dłuższą drogą" albo „miałem ochotę wyjść i wyszedłem". To ćwiczenie pomaga zauważyć cechy aktywności, które nie mieszczą się w statystykach.

Nie próbuj przy tym zamieniać obserwacji w kolejny obowiązek. Jeżeli zapomnisz o zapisaniu wniosków, nic się nie stanie. Nie tworzymy przecież następnego systemu, w którym za niesprawdzenie licznika otrzymujesz punkt, a za sprawdzenie tracisz dwa. Byłaby to wyjątkowo elegancka metoda zastąpienia jednej presji drugą.

Najważniejsze jest odzyskanie prawa do własnej oceny. Urządzenie może informować, ile się poruszałeś. Ty nadal możesz zdecydować, jakie znaczenie miało to dla ciebie. Nie każdy spacer musi być przyjemny, nie każdy musi przynieść wyraźną poprawę samopoczucia i nie każdy dzień wymaga szczególnego osiągnięcia. Ruch bywa zwyczajną częścią życia, której nie trzeba nieustannie uzasadniać.

Gdy następnym razem zobaczysz wynik niższy od oczekiwanego, nie spiesz się z wydawaniem wyroku. Sprawdź, co faktycznie wydarzyło się tego dnia. Może odpoczywałeś, bo tego potrzebowałeś. Może miałeś ważniejsze obowiązki. A może spacer był dokładnie tak długi, jak chciałeś. Licznik wykonał swoją pracę, pokazując dane. Nie musisz powierzać mu również funkcji sędziego.

W końcu nawet najbardziej zaawansowany zegarek nie wie, czy zatrzymałeś się po drodze, żeby popatrzeć na zachód słońca. A jeśli wie, to najwyższy czas poważnie porozmawiać o jego uprawnieniach.

Rozdział 2 - Dlaczego zielone kółeczko ma nad tobą taką władzę?

Istnieje szczególny rodzaj rozczarowania, który zna wiele osób korzystających z aplikacji aktywności. Przez dziewiętnaście kolejnych dni realizujesz zaplanowany cel. Każdego wieczoru otrzymujesz potwierdzenie, że wszystko poszło zgodnie z planem. Dwudziestego dnia zasypiasz wcześniej niż zwykle. Rano odkrywasz, że zabrakło ci niewielkiej części wyniku i cała seria została przerwana. Patrzysz na ekran z miną człowieka, któremu właśnie anulowano wieloletni dorobek zawodowy, ponieważ zapomniał podpisać listę obecności.

Rozumiesz przecież, że dziewiętnaście wcześniejszych dni nie przestało istnieć. Twoje nogi nie otrzymały wiadomości o unieważnieniu aktywności. Wspomnienia spacerów nadal są prawdziwe, a wykonany ruch nie został cofnięty przez serwer. Mimo to pojawia się żal. Bywa nawet, że silniejszy niż zadowolenie, które towarzyszyło poprzednim sukcesom. Przez chwilę możesz mieć ochotę porzucić cały plan. Skoro seria została przerwana, po co dalej się starać?

Żeby zrozumieć tę reakcję, warto przyjrzeć się temu, jak działają cele, nagrody i poczucie ciągłości. Nie trzeba zakładać, że aplikacja posiada tajemniczą moc hipnotyzowania użytkowników. Wystarczy zauważyć, że człowiek lubi widzieć postępy, kończyć rozpoczęte zadania i otrzymywać potwierdzenie dobrze wykonanej pracy. Projektanci narzędzi cyfrowych potrafią wykorzystać te naturalne skłonności, tworząc systemy, które zachęcają do

regularnego powracania. Czasem bardzo skutecznie. Niekiedy skuteczniej, niż rzeczywiście potrzebujemy.

Przyjemność z domknięcia

Wyobraź sobie pasek pokazujący dziewięćdziesiąt osiem procent wykonania zadania. Większość pracy jest już za tobą, ale uwaga mimowolnie kieruje się na brakujące dwa procent. Niedokończony pasek potrafi być zaskakująco irytujący. Podobnie działa pierścień aktywności, któremu brakuje niewielkiego fragmentu. Widzisz niemal zamknięty okrąg i pojawia się ochota, żeby doprowadzić sprawę do końca. Nie dlatego, że organizm koniecznie domaga się jeszcze kilkuset kroków. Często dlatego, że niedomknięty symbol wygląda jak zadanie pozostawione w połowie.

Mechanizm ten można wykorzystać pożytecznie. Kiedy trudno ci znaleźć motywację do ruchu, widoczny postęp może zachęcić do wyjścia. Mały cel ułatwia rozpoczęcie aktywności, a informacja o jego realizacji daje przyjemne poczucie sprawczości. Problem pojawia się wtedy, gdy zamknięcie symbolu zaczyna mieć większą wartość niż sam spacer. Wówczas możesz podejmować decyzje nie dlatego, że dodatkowy ruch jest odpowiedni, lecz dlatego, że nie tolerujesz widoku niedokończonego okręgu.

To trochę tak, jakbyś poszedł do restauracji, zjadł smaczny posiłek i zamówił dodatkowe danie wyłącznie dlatego, że na karcie lojalnościowej zostało jedno puste pole. Oczywiście jedzenie i ruch to odmienne sprawy, ale podobny jest moment, w którym symbol ukończenia zaczyna kierować zachowaniem. Warto wtedy zapytać, czy nadal realizujesz własną potrzebę, czy już tylko próbujesz doprowadzić graficzny element do estetycznej perfekcji.