

Ljndeni



New York Times Bestseller

digitálny minimalizmus

AKO SA SÚSTREDIŤ
V RUŠNOM SVETE



CALL NEWPORT

Digitálny minimalizmus

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Cal Newport
Digitálny minimalizmus – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Cal Newport

Digitálny minimalizmus

AKO SA SÚSTREDIŤ
V RUŠNOM SVETE

Ljndeni

*Pre Juliu:
moju partnerku, moju múzu,
môj hlas rozumu*

Obsah

Úvod	9
------	---

PRVÁ ČASŤ ZÁKLADY

1. Nerovný súboj zbraní	21
2. Digitálny minimalizmus	43
3. Digitálna očista	73

DRUHÁ ČASŤ PRAKTICKÉ RADY

4. Trávte čas osamote	97
5. Neklikajte na „Páči sa mi to“	137
6. Získajte späť voľný čas	175
7. Vstúpte do odboja pozornosti	223

Záver	257
-------	-----

Podakovanie	262
-------------	-----



Úvod

V septembri 2016 napísal vplyvný bloger a komentátor Andrew Sullivan pre časopis *New York* dlhú esej, obsahujúcu 7 000 slov, s názvom „Býval som ľudskou bytosťou“. Jej podtitulok bol alarmujúci: „Neustále bombardovanie správami, klebetami a fotkami z nás urobilo šialencov závislých od informácií. Zlomilo ma to. Vás to môže zlomiť tiež.“

Článok bol veľmi populárny, ale priznám sa, že keď som ho čítal po prvý raz, nechápal som úplne Sullivanovo varovanie. Som jedným z mála ľudí z mojej generácie, ktorí nikdy nemali účet na sociálnych sieťach, a nemám vo zvyku tráviť veľa času surfovaním na internete. V dôsledku toho telefón zohráva v mojom živote relatívne nepodstatnú úlohu – vďaka čomu nie som hlavnou cieľovou skupinou, ktorej bol článok adresovaný. Inými slovami, vedel som, že inovácie internetového veku sú stále viac neodbytnou súčasťou života mnohých ľudí, ale *hlboko vo vnútri* som nerozumel tomu, čo to znamená. Teda, až kým sa všetko nezmenilo.

Už skôr v roku 2016 som vydal knihu s názvom *Deep Work* (*Sústredená práca*). Bola o podceňovanej hodnote intenzívnej koncentrácie a o tom, ako dôraz na rušivé komunikačné prostriedky v profesionálnom svete bráni ľuďom dosahovať najlepšie výsledky. Ako si moja kniha získavala publikum, kontaktovalo ma stále viac a viac mojich čitateľov.

Niektorí mi poslali správy, iní ma odchytili po verejných vystúpeniach – ale mnohí z nich mi kládli tú istú otázku: A čo naše osobné životy? Súhlasili s mojimi argumentmi, ktoré sa týkali rušivých elementov v práci, ale ako mi potom vysvetlili, boli pravdepodobne ešte viac znepokojení tým, ako nové technológie zjavne odčerpávali zmysluplnosť a uspokojenie z ich mimopracovného života. To ma zaujalo a nečakane ma to priviedlo k „rýchlokurzu“ o prísluboch a nástrahách moderného digitálneho života.

Takmer každý, s kým som hovoril, veril v silu internetu a uznával, že môže a má byť silou, ktorá zlepšuje naše životy. Ľudia sa nechceli celkom vzdať Google máp alebo zrušiť svoje účty na Instagrame, ale zároveň všetci cítili, že ich súčasný vzťah k technológiám je dlhodobou neudržateľný – až tak, že ak sa rýchlo niečo nezmení, tiež ich to zlomí.

Často opakovanou témou, ktorú som počas týchto rozhovorov o modernom digitálnom živote počul, bolo vyčerpanie. Nie je to o tom, že by akákoľvek aplikácia alebo webstránka bola vyslovene zlá sama o sebe. Ako mnoho ľudí vysvetľuje, problémom je celkový vplyv toho množstva rôznych žiarivých „čatiek“, ktoré tak neodbytné odvádzajú ich pozornosť a ovplyvňujú ich náladu. Netrápi ich ani tak samotná aktivita na internete, ale skôr fakt, že ju čoraz častejšie nemajú pod kontrolou. Málokto chce tráviť tak veľa času online, ale tieto nástroje dokážu v človeku vypestovať závislé správanie. Z nutkania skontrolovať Twitter alebo si aktualizovať Reddit sa stáva nervózny tik, ktorý rozbíja nevyhnutný nerušený čas na príliš malé úlomky na to, aby ste si udržali vašu vedomú prítomnosť.

Ako som zistil v následnom výskume, a ako dokážem v nasledujúcej kapitole, niektoré z týchto návykových zále-

žitostí sú náhodné (len málokto predpokladal, do akej miery písanie textových správ dokáže ovládať vašu pozornosť), kým mnohé iné sú celkom zámerné (kompulzívne používanie je základom mnohých podnikateľských plánov sociálnych médií). Ale nech už je jej zdrojom čokoľvek, táto neodolateľná príťažlivosť obrazoviek vedie ľudí k tomu, že cítia, akoby stále viac a viac strácali vlastnú autonómiu pri rozhodovaní sa o tom, kam upriamia svoju pozornosť. Nikto, samozrejme, o túto stratu kontroly nežiadal. Ľudia si stiahli aplikácie a založili si účty s dobrým úmyslom, len aby s krutou iróniou zistili, že tým začínajú podkopávať práve tie hodnoty, ktoré ich k nim zo začiatku priťahovali: prihlásili sa na Facebook, aby zostali v kontakte s priateľmi po celej krajine, a skončili tak, že nie sú schopní viesť nerušenú konverzáciu s priateľom sediacim pri tom istom stole.

Dozvedel som sa aj o negatívnom vplyve neobmedzenej online aktivity na psychické zdravie. Mnohí ľudia, s ktorými som hovoril, podčiarkovali schopnosť sociálnych sietí ovplyvňovať ich náladu. Neustále vystavovanie sa starostlivo vybranému vyobrazeniu životov ich priateľov v nich prebúdzalo pocity nedostatočnosti – hlavne v časoch, keď sa už aj tak cítili zle – a pre tínedžerov to bol jeden z kruto efektívnych spôsobov, ako byť vylúčený zo spoločnosti rovesníkov.

Okrem toho, ako sa ukázalo počas prezidentských volieb a ich dozvukov v roku 2016, v diskusiách na internete majú ľudia väčší sklon k emocionálne nabitým a vyčerpávajúcim extrémom. Technofilozof Jaron Lanier presvedčivo argumentuje, že prevaha hnevu a urážok na internete je, v istom zmysle, neodvratiteľnou črtou tohto média: V otvorenom súboji o pozornosť pritiahnu temné emócie viac pohľadov ako pozitívne a konštruktívne myšlienky. Pre častých používate-

ľov internetu sa môže opakované vystavovanie sa týmto temným emóciám stať zdrojom vyčerpávajúcej negativity – príliš vysokou cenou, ktorú si mnohí ani neuvedomujú, že platia za to, aby mohli byť takto kompulzívne v spojení s okolitým svetom.

Stretnutie s týmito znepokojujúcimi obavami – od vyčerpávajúceho a závislého nadmerného užívania online nástrojov, až po ich schopnosť obmedzovať samostatnosť, uberať z pocitu šťastia, podnecovať temné inštinkty a odvádzať pozornosť od hodnotnejších aktivít – mi otvorilo oči a uvedomil som si, aký nebezpečný vzťah majú v súčasnosti mnohí ľudia s technológiami, ktoré dominujú našej kultúre. Inými slovami, vďaka tomu som oveľa lepšie pochopil, čo tým Andrew Sullivan myslel, keď si povzdychol: „Býval som ľudskou bytosťou.“



Táto skúsenosť z rozhovorov s mojimi čitateľmi ma presvedčila, že vplyv technológií na osobný život ľudí stojí za hlbšie preskúmanie. Začal som seriózne skúmať a písať na túto tému, snažiac sa ju lepšie pochopiť a zároveň nájsť vzácne príklady tých, ktorí dokážu vyťažiť skvelú hodnotu z nových technológií bez toho, aby nad nimi stratili kontrolu.¹

1 Pre niekoho je fakt, že nemôžem ťažiť z osobnej skúsenosti, nevýhodou. „Ako môžeš kritizovať sociálne siete, ak si ich nikdy nepoužíval?“ je najčastejšou výčitkou, ktorú počujem ako odpoveď na moje verejné vystúpenia na túto tému. Je to sčasti pravda, ale ako som zistil už v roku 2016, keď som s týmto skúmaním začal, môj nezainteresovaný pohľad môže byť aj výhodou. Tým, že k našej technologickkej kultúre pristupujem z novej perspektívy, viem možno lepšie odlíšiť domnienky od pravdy či zmysluplné využitie od manipulácie.

Jedna z prvých vecí, ktorá mi počas tohto výskumu bola jasná, bolo to, že vzťah našej kultúry s týmito nástrojmi je komplikovaný vďaka tomu, že prinášajú zmes škody a úžitku. Smartfóny, neobmedzená dostupnosť bezkáblového pripojenia k internetu, digitálne platformy spájajúce miliardy ľudí – to sú triumfálne inovácie! Len málo úprimných kritikov si myslí, že by sme boli na tom lepšie, keby sme sa v technologickom pokroku vrátili o krok späť. Ale zároveň sú ľudia unavení z pocitu, že sa stali otrokmi svojich zariadení. To vytvára chaotické emocionálne prostredie, v ktorom môžete Instagram súčasne milovať pre to, lebo vám umožňuje nachádzať inšpiratívne fotky, a zároveň ho neznášať pre to, ako dokáže narušiť váš večerný čas, ktorý ste predtým trávili rozhovormi s priateľmi alebo čítaním.

Najčastejšou odpoveďou na tieto komplikácie sú jednoduché tipy a triky. Možno, ak si dáte deň digitálneho pôstu alebo si na noc odložíte telefón ďalej od postele, alebo vypnete notifikácie a rozhodnete sa, že budete viac všímaví, podarí sa vám zachovať si to hlavné, čo vás na týchto nových technológiách priťahovalo, a minimalizujete pri tom ich najhoršie negatívne dôsledky. Rozumiem tomu, že tento „umiernený“ prístup sa mnohým páči, pretože od nich nevyžaduje žiadne drastické rozhodnutia – nemusia s ničím prestať, stratiť akékoľvek výhody, nahnevať priateľov alebo zažívať nejaké vážne nepríjemnosti.

Ale tým, ktorí skúsili tieto malé zmeny, je čoraz jasnejšie, že pevná vôľa, tipy a povrchné predsavzatia samé o sebe nestačia na skrotenie schopnosti nových technológií votrieť sa do vášho kognitívneho prostredia – sú naprojektované tak, aby vzbudzovali závislosť, a tlak spoločnosti, ktorá ich podporuje, je príliš silný na to, aby takýto ad hoc prístup mohol

byť úspešný. V mojej práci na túto tému som sa presvedčil, že to, čo potrebujete, je naopak plnohodnotná *filozofia používania technológií*, zakorenená hlboko vo vašich vnútorných hodnotách, ktorá poskytuje jasné odpovede na otázky, ktoré nástroje máte používať a ako ich máte používať a, čo je rovnako dôležité, umožňuje vám sebaisto ignorovať všetko ostatné.

Existuje veľa filozofií, ktoré by mohli pomôcť tieto ciele naplniť. Jedným extrémom sú neoluddisti, ktorí zastávajú myšlienku zrieknutia sa väčšiny nových technológií. Druhým extrémom sú priaznivci komunity Quantified Self („kvantifikovaného vlastného ja“), ktorí opatrne integrujú digitálne zariadenia do všetkých aspektov svojich životov s cieľom optimalizovať svoju existenciu. Medzi rôznymi filozofiami, ktoré som študoval, bola ale jedna výnimočná, ktorá vyčnievala ako tá najlepšia odpoveď pre tých, ktorí chcú uspieť v súčasnom svete zahľtenom technológiami. Nazývam ju *digitálny minimalizmus*. Jej hlavnou myšlienkou je presvedčenie, že v našom vzťahu s digitálnymi nástrojmi *menej môže znamenať viac*.

Táto myšlienka nie je nová. Už dávno predtým, ako Henry David Thoreau zvolal „jednoduchosť, jednoduchosť, jednoduchosť“, sa Marcus Aurelius pýtal: „Vidíš, ako málo stačí, aby ste žili spokojný a ctihodný život?“ Digitálny minimalizmus jednoducho prevzal tento klasický pohľad na úlohu technológií v našich moderných životoch. To ale môže mať veľmi zásadný vplyv. V tejto knihe sa stretnete s mnohými príkladmi digitálnych minimalistov, ktorí zažili nesmierne pozitívne zmeny nemilosrdným zredukovaním času tráveného online, aby sa namiesto toho mohli sústrediť na malý počet vysokohodnotných aktivít. Keďže digitálni minima-

listi trávia pripojení omnoho menej času ako ich rovesníci, je ľahké považovať ich životný štýl za extrém. Minimalisti by vám však oponovali tým, že toto vnímanie je opačné: extrémom je to, ako veľa času trávia *všetci ostatní* civením na svoje obrazovky.

Prišli na to, že kľúčom úspechu v našom high-tech svete je tráviť oveľa menej času používaním technológií.



Cieľom tejto knihy je predstaviť vám digitálny minimalizmus vrátane podrobného opisu toho, čo to obnáša a prečo to funguje, a potom vás naučiť, ako si osvojiť túto filozofiu, ak sa rozhodnete, že je pre vás tá pravá.

Preto som rozdelil knihu do dvoch častí. V prvej časti popisujem filozofickú podstatu digitálneho minimalizmu, počínajúc bližším skúmaním síl, ktoré spôsobujú, že sa digitálne životy toľkých ľudí stávajú čoraz viac neznesiteľnými, a pokračujúc detailnou diskusiou o filozofii digitálneho minimalizmu, vrátane mojich argumentov, prečo je *oným správnym* riešením týchto problémov.

V závere prvej časti predstavujem mnou navrhovanú metódu na osvojenie si tejto filozofie: *digitálnu očistu*. Ako som už spomenul, na radikálnu zmenu vášho vzťahu s technológiami sú potrebné agresívne opatrenia. A takým opatrením je digitálna očista.

Tá vyžaduje, aby ste na tridsať dní zanechali všetky dobrovoľné online aktivity. Počas tohto obdobia si odvyknete od cyklu závislostí, ktoré mnohé digitálne nástroje dokážu vytvárať, a začnete znovu objavovať „analogové“ aktivity, ktoré vám poskytnú hlbšie uspokojenie. Budete sa prechádzať,

osobne sa rozprávať s priateľmi, zapájať sa do spoločnosti, čítať knihy či hľadiť na oblaky. Čo je najdôležitejšie, digitálna očista vám dá priestor na to, aby ste lepšie pochopili veci, ktoré si najviac ceníte. Po uplynutí tridsiatich dní do svojho života znovu zavediete malý počet starostlivo vybraných online aktivít, o ktorých ste presvedčení, že budú mať skutočne veľmi pozitívny prínos pre niečo, čo má pre vás hodnotu. V budúcnosti sa budete snažiť, aby jadrom vášho online života boli tieto vedomé aktivity – a zanecháte väčšinu ostatných rušivých návykov, ktoré vám uberali čas a odvádzali vašu pozornosť. Digitálna očista slúži ako okamžitý reštart: vstúpíte do nej ako vyčerpaný maximalista a odídete ako uvedomelý minimalist.

V tejto poslednej kapitole prvej časti vás prevediem tým, ako si urobíte svoju vlastnú digitálnu očistu. Budem pri tom vychádzať do veľkej miery z experimentu, ktorý som uskutočnil na začiatku zimy v roku 2018, v ktorom vyše 1 600 ľudí súhlasilo s vykonaním digitálnej očisty pod mojím vedením a s interpretovaním ich vlastných skúseností. Prečítate si príbehy týchto účastníkov experimentu a zistíte, ktoré stratégie u nich fungovali, a s akými nástrahami sa stretli, aby ste sa ich mohli vyvarovať.

Druhá časť tejto knihy sa bližšie pozerá na niektoré myšlienky, ktoré vám pomôžu rozvíjať udržateľný životný štýl digitálneho minimalizmu. V týchto kapitolách rozoberám také problémy ako napríklad dôležitosť samoty a potreba pestovania kvalitného voľného času, ktorý by nahradil ten čas, ktorý väčšina ľudí venuje nezmyselnému používaniu digitálnych zariadení. Navrhujem a obhajujem zrejme kontroverzné tvrdenie, že vaše vzťahy *sa upevnia*, ak prestanete klikať na „Páči sa mi to“ alebo nechávať komentáre pod príspevkami

na sociálnych sieťach a ak budete ťažšie dostupní cez textové správy. Poskytnem tiež zasvätený pohľad na *odboj pozornosti* – voľne organizované hnutie jednotlivcov, ktorí využívajú špičkové technologické nástroje a striktné operačné postupy, aby získali hodnotu produktov ekonómie digitálnej pozornosti, ale zároveň predišli tomu, aby sa stali obeťou ich kompulzívneho používania.

Každá kapitola v druhej časti sa končí zbierkou *praktických rád*, ktoré sú konkrétnymi taktikami navrhnutými tak, aby vám pomohli aplikovať myšlienky danej kapitoly. Ako začínajúci digitálni minimalistí môžete praktické rady v druhej časti vnímať ako súbor nástrojov zameraných na to, aby pomohli vašim snahám o vybudovanie si takého minimalistického životného štýlu, ktorý bude fungovať práve pre vás.



V knihe *Walden* Thoreau uvádza slávny výrok: „Mnoho ľudí vedie život tichého zúfalstva.“ Oveľa menej je ale citovaná jeho optimistická replika v nasledujúcom odseku:

„Úprimne si myslia, že nemajú na výber. Ale tí bdelí a zdraví duchom vedia, že slnko vždy vychádza jasné. Nikdy nie je neskoro na to, aby sme sa zbavili svojich predsudkov.“

Náš súčasný vzťah s technológiami v tomto hyperprepojenom svete je neudržateľný a vedie nás bližšie k tichému zúfalstvu, ktoré Thoreau pozoroval už pred toľkými rokmi. Ale ako nám pripomína, „slnko vždy vychádza jasné“ a stále môžeme tento stav zmeniť.

No na to, aby sme tak urobili, nemôžeme pasívne dovoliť divokej spleti nástrojov, zábavy a rozptýlenia, ktoré poskytuje internetový vek, aby nám diktovala, ako budeme tráviť čas a ako sa budeme cítiť. Namiesto toho musíme podniknúť kroky, aby sme využili z technológií to dobré, a pritom sa vyhli tomu zlému. Vyžaduje si to filozofiu, vďaka ktorej budú naše dennodenné zážitky opäť viesť naše túžby a hodnoty a nebudú nám tak vládnuť primitívne rozmary a podnikateľské modely zo Silicon Valley. Filozofiu, ktorá akceptuje nové technológie, ale nie za cenu dehumanizácie, pred ktorou nás varoval Andrew Sullivan. Filozofiu, ktorá uprednostňuje dlhodobý zmysel pred krátkodobým uspokojením.

Inými slovami, filozofiu ako digitálny minimalizmus.

PRVÁ ČASŤ

ZÁKLADY