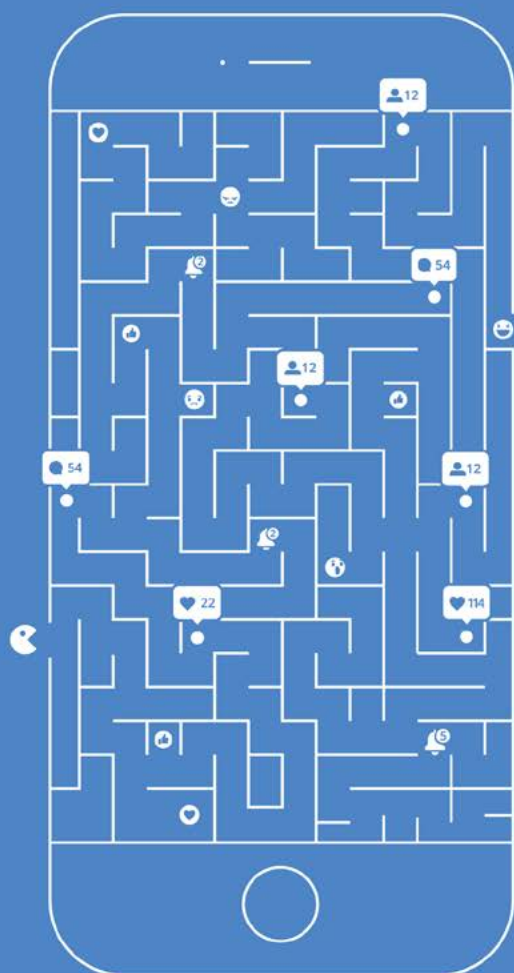


DigiDetox

Jak na digitální minimalismus



Matěj Krejčí

● ■ pointa

DigiDetox

Jak na digitální minimalismus

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



● — pointa

Matěj Krejčí

DigiDetox – e-kniha

Copyright © Pointa, 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

DigiDetox

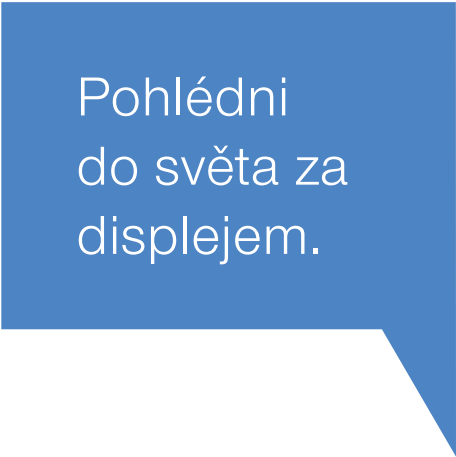
Jak na digitální minimalismus

Matěj Krejčí

● ■ **pointa**

copyright © Matěj Krejčí, 2019
ilustrace © Žaneta Stýblová, 2019
obálka © Patrik Madaras, Tereza Mikotová, 2019

ISBN 978-80-883-3542-9 tištěná verze
ISBN 978-80-883-3543-6 ePub
ISBN 978-80-765-0000-6 Mobi
ISBN 978-80-765-0001-3 PDF



Pohlédni
do světa za
displejem.

ZDE SI KNIHU PODEPIŠTE,
PROTOŽE AUTOREM
PŘÍBĚHU, KTERÝ OTVÍRÁTE,
JSTE VY:

*„Nevíme, kde se berou naše nápady.
Na druhé straně víme jistě, že nepřicházejí z počítače.“*
— John Cleese
britský herec

O AUTOROVI

Matěj Krejčí pomáhá pochopit chování spojené s digitálním světem. Směřuje k digitálnímu minimalismu, který pomocí jednoduchých pravidel a nástrojů aplikuje do života. Matěj se aktivně věnuje terapiím zaměřeným na řešení, psychologii, behaviorální ekonomii a neurovědám. Znalosti z vědeckých výzkumů aplikuje do života jednotlivců a firem. Pomáhá tak lidem pochopit principy motivace, spokojenosti a digitální psychologie. Byl součástí projektů jako Konec prokrastinace, DobroKáva a Inspirativní rána Brno. DigiDetox je pro ty, kteří chtějí, aby technologie byly opět dobrým sluhou, nikoliv špatným pánem.

OBSAH

1. Pár slov na úvod	9
2. Přes rentgenové záření k digitálnímu minimalismu	13
3. Co si potřebujeme uvědomit, než začneme	19
4. Hodnota času v době digitální	31
5. Proč si něco pamatovat, když to jde vygooglit	39
6. Zvyky jsou železná košile	53
7. Ekonomika pozornosti	71
8. Strach, že o něco přijdeme – od FOMO k JOMO	91
9. Behaviorální závislost	101
10. Psychologický imunitní systém	117
11. Naše sociální bublina	129
12. Spánek v době světelné	141
13. Chůva jménem internet	159
14. Inkubátor tvůrčího myšlení	171
15. F*ck it, f*ck them, f*ck them all	177
16. Krok po kroku k pokroku	183
17. Něco na závěr	199

1. PÁR SLOV NA ÚVOD

Vítám vás u knihy, která by měla posloužit jako manuál k pochopení a správnému používání digitálních technologií. V knize je spojena moje praxe s vědeckými studiemi, jež nabízí poznatky o nás samých. Knihu bych rád nabídl i vám a jsem vděčný, že díky několika desítkám lidí se jí podařilo stvořit a vy ji v tuto chvíli můžete držet v ruce.

Pocítujete někdy dlouhodobější nespokojenost, nespavost a větší výkyvy nálad? Pokud ano, jste na tom podobně jako já v době, kdy jsem si uvědomil svůj problém. Měl jsem pocit, že mě něco brzdí v mém osobním i pracovním rozvoji. Kde ale začít, když všechno je tak, jak má, jen z toho nepocítuji radost? Protože pracuji jako terapeut zaměřený na řešení a zabývám se osobním rozvojem, musel jsem začít u sebe. Začal jsem si všímat, kdy se cítím nejvíce smutný, kde tyto pocity zažívám a co mi tyto pocity spouští. Jakmile jsem si vše analyzoval, většina odpovědí měla stejného jmenovatele: mobilní telefon. Vskutku zajímavé zjištění, protože do té doby to byl můj nejlepší pomocník pro komunikaci s přáteli a získávání informací. Experiment k nalezení spokojenosti a efektivity začal.

Neustále jsem si pokládal otázku, zda je opravdu možné, aby moje stavy způsoboval telefon? Vždyť je to jen nástroj. Avšak po čase zkoumání jsem zjistil, že jsem zcela propadl jeho kouzlu. Všímal jsem si podobného chování i ve svém okolí: mobil v ruce na zastávce, v MHD, na letišti, s přáteli v hospodě. Existuje nějaký prostor, kde by člověk neměl po ruce mobil? Rozhodl jsem se to v rámci své praxe daleko více zkoumat a hledat řešení. Tato kniha je tedy určena každému, kdo chce mít mobil pod kontrolou.

*„Tajemství nespočívá v cestování na nová místa,
ale v tom, že se díváme novými očima.“*

— Proust

francouzský romanopisec

Kniha není napsána jako manifest za zahazení nebo zlomení telefonu a notebooku. Nechci, abychom se vraceli na stromy či do jeskyní. Tato kniha má pomoci pochopit vliv technologií a virtuální reality a vysvětlit, jak lze digitální minimalismus aplikovat v každodenním životě. Technologie mají moc změnit svět; za pokrok ve zdravotnictví, průmyslu, dopravě, komunikaci či řešení globálních krizí vděčíme právě jim. Je jen na nás, jestli další změny budou směřovat k lepšímu, či horšímu.

Jeden účastník DigiDetox workshopu prohlásil: *„Změnil jsem melodii svého budíku na písničku Baby od Justina Biebera. Teď vstávám 5 minut před budíkem, abych to nemusel poslouchat.“* Technologie jsou geniálním nástrojem, ale také zlým pánem. Horník netahá krumpáč s sebou do hospody nebo ložnice. Umí svůj nástroj opustit a odpočinout si od něj. Proto tuto knihu berte jako manifest za správné chápání a využívání technologií, které mění naše vnímání, pozornost, spokojenost, vztahy a další části života. Jak již bylo zmíněno, to, jestli je změň k dobrému, či špatnému, je jen na nás.

„Jednou vypuštěného džina do lahve už nikdo nikdy nevrátí.“

Dokážete si představit alkoholika a jeho běžný den? Co dělá těsně po probuzení nebo během snídaně? Jak vypadá jeho pracovní nasazení? Co dělá, když jde s někým na večeři? Co provádí, když jeho společník během večeře odejde na WC? Jaké jsou jeho momenty těsně před spaním? Co když nemůže spát?

Teď jste se zamysleli nad tím, jak vypadá alkoholik, ale co se děje, když je člověk závislý na internetu nebo na svém mobilu? Jak se chová? Přijde vám to dost podobné? Jak jste na tom vy – stává se vám, že:

- Se cítíte nervózní, když u sebe nemáte telefon?
- Jste během týdne ani jednou úmyslně nevypnuli telefon?
- Potřebujete mít mobil blízko postele?
- Potřebujete s mobilem chodit i na záchod?

Pokud jste odpověděli „ano“ na většinu otázek, možná trpíte takzvanou nomofobií, tedy úzkostí z odloučení od mobilního telefonu, respektive z nemožnosti používat ho.⁽¹⁾

Podívejte se na tyto dva obrázky, jaký je mezi nimi rozdíl?

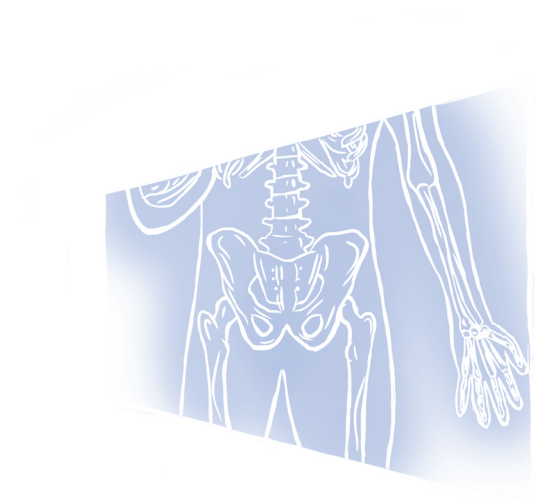


Rozdíl tkví v tom, že noviny mají poslední stránku, kdežto mobil ne. Neexistují lidé, kteří došli na konec Instagramu nebo Facebooku. Navíc u novin musel někdo hlídat zdroje a kvalitu textu, oproti tomu na mobilu jsme každý sám svým editorem, což může být problém.

Na čem vydělávají společnosti jako Google, Facebook a Instagram? Myslíte si, že pracují zadarmo? Co od nás získávají, že jim to vytváří zisky? Pokud vás napadla pozornost, tak máte pravdu. Nejvzácnější komoditou dnešní doby je pozornost a soustředěnost. Zajímali jste se někdy o to, proč se vám zobrazuje v reklamách zrovna jeden určitý produkt? Proč jsou některé reklamy zaměřené na produkty, které jste viděli před malou chvilkou? Čtěte dál, ať spolu můžeme probrat vše, co souvisí s problémy dnešní digitální doby, a najít řešení.

*„Člověk nesmí naříkat na svou dobu, z toho nic nevzejde.
Doba je zlá, nuže tu jsi, abys ji udělal lepší.“*

— Thomas Carlyle
skotský spisovatel



2. PŘES RENTGENOVÉ ZÁŘENÍ K DIGITÁLNÍMU MINIMALISMU

Internet si v podstatě nastavujeme svým vlastním chováním, protože věci, které na něm děláme či tvoříme, se následně odráží v tom, co se nám zobrazuje. Úkol zní jasně: udržet naši pozornost co nejdéle tak, abychom nabyli dojmu, že daný výrobek, službu nebo informaci opravdu potřebujeme.

Miluji historii, a proto se z ní snažím co nejvíce poučit. Když jsem hledal, zda se již kdysi něco podobného internetu objevilo, zjistil jsem, že obdobným vynálezem bylo rentgenové záření. Byl to velký hit a stal se z něj fotokoutek tehdejší doby, lidé se rentgenovali a ukazovali si svoje kosti. Protože průmysl nikdy nespí a vždy hledá možnosti, jak vydělat, obuvníci začali prozařovat nohy pomocí rentgenového přístroje zvaného pedoskop⁽²⁾, který vznikl kolem roku 1920.

Pedoskopie byly používány na podporu prodeje, zejména pokud šlo o nákup bot pro děti a mladistvé. Obchodníci zaručovali, že díky tomuto přístroji budou boty vyrobené na míru, a tak zajistí delší životnost boty; zákazník se dokonce mohl podívat, zda je jeho stávající obuv vhodná. Postupem času, konkrétně kolem roku 1950, bylo zjištěno, že nadměrné rentgenové záření může způsobovat zdravotní rizika, a tak se tento výrobek stáhl z prodeje, v Německu v roce 1973 a ve Švýcarsku dokonce až v roce 1989.⁽²⁾

Zakázalo se však rentgenové záření? Ne, pouze se poupravilo chování, které bylo s tímto vynálezem spojeno. Rentgen nám pomáhá najít řešení zdravotních problémů, ale musíme být opatrní. Podobně vnímám internet a různá zařízení; musíme se naučit s nimi správně a efektivně zacházet.

Lidský druh je už od pradávna motivován strachem a touhou. Všechna lidská pozornost se točila kolem otázky, jak si obstarat potravu a přežít. Poté jsme pomocí revolučních vynálezů dokázali vyrobit tolik jídla, že už jednotlivci ani nedokázali takové množství spotřebovat.

V tu chvíli jsme se již hladem nemuseli zabývat a naše pozornost se zaměřila spíše na to, kdo bude obsluhovat průmyslové stroje. Primární strach se změnil ve frustraci nedostatkem kvalitních pracovníků. Po čase se ale zlepšilo zaškolování i nabírání nových zaměstnanců a najednou i tato obava zmizela. Naše pozornost se zaměřila na vzdělání a moudrost, protože nás zajímalo, kam vložíme peníze, aby nám vydělávaly, a například co budeme jíst, abychom byli zdraví. Začali jsme si pokládat více otázek a hledat odpovědi. Proto jsme se přesunuli k touze po vzdělání a informacích. S Googlem a Wikipedií strach z neznalosti zmizel, protože si dnes můžeme jakoukoliv informaci dohledat během pár sekund. Spíše hrozí, že budeme čerpat informace z nekvalitního zdroje, anebo že kvůli internetu přijdeme o svoji pozornost či soustředění. Najednou nevíme, čemu pozornost věnovat a co ignorovat. Proto se v dnešní době nejvíce zaměřujeme na rozvoj svého kritického myšlení a toužíme po sebepoznání.

Jakou roli hrají naše reálné sociální vazby?

Nicolas Christakis⁽³⁾ zjišťoval, jak naše chování a rozhodování ovlivňuje lidi kolem nás. Víte, že jste údajně výsledkem pěti svých nejbližších přátel? Výzkumy, které Christakis vedl, poodhalily, jaký vliv máme my na ostatní a jaký oni na nás. Bylo zkoumáno mnoho veličin, například kouření, spokojenost, i obezita. Představte si, že se rozhodnete, že budete obézní. Je to vaše svobodné rozhodnutí, které ovlivní nejenom vás, ale i vaše nejbližší okolí, a to až na 45 % (takzvaný Stupeň 1), což znamená, že pokud by se lidé kolem vás rozhodovali, zda být obézní, či ne, vaše předešlé rozhodnutí na ně bude mít vliv. Výzkum pokračoval a zjistilo se, že vaše rozhodnutí ovlivňuje i přátele vašich přátel (takzvaný Stupeň 2) a to až na 25 %, což už je docela velká řádka lidí. Konečným zjištěním však bylo, že vlastním chováním, rozhodováním a přemýšlením ovlivňujete nejenom sebe, nejbližší okolí a přátele vašich nejbližších, ale že ve výsledku máte vliv i na ty, kteří jsou v okruhu přátel vašich přátel (Stupeň 3), tedy osoby, které často ani neznáte.

Zkuste si představit, že jste na dovolené a chtěli byste si opravdu pochutnat na večeři s vaší rodinou. Půjdete do prázdné restaurace? Možná ano, pokud jste ještě nikdy nezažili střevní potíže, ale ve většině případů raději půjdete tam, kde někdo sedí. Naše chování ovlivňuje druhé a chování druhých ovlivňuje nás. Když jste s přáteli v hospodě, stačí, aby jeden člověk vytáhl telefon: co se stane s ostatními?

*„Dobrý příklad není jednou z možností, jak ovlivnit jiné lidi.
Je to jediná možnost.“*

— Albert Schweitzer
držitel Nobelovy ceny za mír

Jak tedy něco změnit?

Problém spočívá v tom, že náš vztah s přístroji je stále ve fázi líbánek, kdy se jeden druhého prostě nemůžeme nabažit – ještě jsme se nedostali do fáze, kdy nám nevadí strávit pár hodin od sebe a jezdit odděleně na dovolenou. Nové technologie nenahradily starší formy komunikace; doplňují je. Ale vše má své meze.

Zajímavé je sledovat používání výrobků lidmi, kteří stojí za jejich vznikem. Myslíte si, že Mark Zuckerberg je nejoblíbenější postavou na Facebooku nebo nejaktivnější uživatel Instagramu? Zakladatelé se nejspíše řídí heslem drogových dealerů: „*Nikdy se nesjížděj vlastním zbožím.*“

Digitální minimalismus

V průběhu dějin přistupovali kvalifikovaní pracovníci k novým nástrojům s dávkou skepticismu. Zaměřovali se na přímo měřitelné náklady a přínosy daného stroje. Nástroj byl prostředkem pro dosahování vyšších cílů jejich řemesla. Čas, reklama a touha však mnohé v průběhu několika let změnilo.

Podle Deborah Johnson by se například každá nová technologie měla hodnotit podle čtyř hledisek:

1. Hledisko původu (proč taková technologie vůbec vznikla?)
2. Hledisko symbolických významů (jaké atributy se k technologii vážou?)
3. Hledisko podpory skupin (komu daná technologie pomáhá?)
4. Hledisko vlastností a dopadů (o co přicházíme kvůli technologiím?)

Vytvořte si výběrové řízení na aplikaci – co musí splňovat a v čem vám má pomáhat?

Méně znamená v našem vztahu s digitálními nástroji více. Cal Newport, autor knihy *Digitální minimalismus*, tento směr definuje jako zodpovědný přístup k technologiím a jejich zapojení do našich běžných životů bez ohrožení spánku, spokojenosti, vztahů, pozornosti a trpělivosti. Soustředíme se na malý počet vysoce hodnotných aktivit. ⁽⁴⁾ Jedná se tedy o hledání cesty, která se soustředí na malý počet věcí, jež ale přinášejí největší užitek a hodnotu.

Principy digitálního minimalismu

- **Nepořádek je drahý**

Neměli byste vlastnit mnoho zařízení a aplikací, protože právě ty podkopávají potenciál a podporují izolovanost.

- **Optimalizování je důležité**

Musíte učinit rozhodnutí, které technologie a aplikace využívat, aby co nejlépe podpořily váš potenciál.

- **Uvědomělé používání aplikací**

Všimněte si, jak vás aplikace nebo nová technologie ovlivňuje.

- **Definujte si svá technologická pravidla**

Rozhodněte se, co a kde chcete používat. Opusťte on-line přátele, s kterými nepotřebujete být v kontaktu. Specifikujte si, kdy a jak budete kterou technologii používat.

- **Dejte si pauzu**

- **Přehodnoťte technologii**

Začněte s prázdným listem a vnímejte technologie jako nástroj, který pro vás má mít nějaký cenný osobní přínos.

„Díky moderním technologiím jsme dnes mnohem více propojeni než dříve. Nikdy jsme si však zároveň nebyli tak vzdálení.“

Nestačí principy pouze znát. Musíte je opravdu používat, aby vám přinesly prospěch.

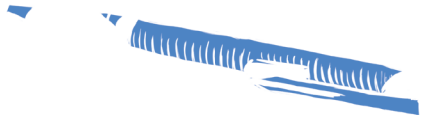
Představte si sebe za měsíc:

1. Jaký byste chtěli mít vztah s telefonem?
2. Co byste chtěli mít hotové nebo rozjednané díky času navíc?
3. Jak byste někomu popsali svoji změnu?
4. Co budete na mobilu dělat?

Napište dopis nebo e-mail svému budoucímu já. Popište, jak vypadá váš úspěch, a poblahopřejte si, že jste to zvládli.

„Nejlepší věcí, která se může přihodit lidské bytosti, je narazit na problém, zamilovat si jej a trávit život pokusy o jeho vyřešení, dokud nenarazí na jiný problém, který si zamiluje ještě více.“

— Sir Karl Popper
rakousko-britský filozof



3. CO SI POTŘEBUJEME UVĚDOMIT, NEŽ ZAČNEME

Přesouváme se od kultury, která techniku používá, ke kultuře, která se jí dala zcela pohltit. Jak přetavit závislost na moderních technologiích tak, aby pracovaly pro nás, nikoliv proti nám? Jde o to být přítomen v daném okamžiku, a ne ve virtuální realitě. Je však dobré směřovat k umírněnosti, není nutné všechna zařízení eliminovat. Technika by měla osvobozovat, ne nás zaplavovat.

Začali jsme žít tak civilizovaně, že nás nebudí slunce, nýbrž budík. V koupelně se umyjeme teplou vodou a k snídani si dáváme potravu, jež byla vyprodukována někde daleko od nás a dopřát si ji můžeme v příjemně klimatizované místnosti. Pravidelně se zamýšlíme nad tím, co jíme a pijeme, ale velmi zřídka se zabýváme otázkou, jak na nás působí nepřetržité ponoření do světa techniky.

Přítomní mobilní telefony jsou spojeny s:

- depresí,
- úzkostí,
- nízkou sebedůvěrou,
- nezdravými životními praktikami,
- nepravidelným stravováním,
- sexuální promiskuitou,
- špatnou spánkovou hygienou,
- užíváním alkoholu, nikotinu a ilegálních drog,
- horší tělesnou zdatností. ⁽⁵⁾

5G – Azbest dnešní doby

Rád bych v této kapitole ještě věnoval pár vět novince, která se chystá, a tou je 5G síť. Je potřeba se zamyslet, zda nám přítomnost sítí škodí, prospívá, nebo nedělá vůbec nic. V dnešní době lidé chtějí čím dál rychlejší internet, propojenější služby a luxus v podobě milisekundového načítání. Zapomínají na to, že signál, který jde do jejich zařízení, přichází zpravidla z vesmíru, tedy z družic, kterých

neustále přibývá. V budoucnu budete možná muset při ukazování hvězd svým dětem nebo vnoučatům umět rozeznat, co je hvězda a co satelit.

Proto jsem poprosil Richarda Pochylého a Alexandra Ždímalu, kteří se problematice intenzivně věnují, zda by se se mnou podělili o pár vět:

Co je 5G a internet věcí

Kvůli přenosu enormního objemu dat, která jsou nezbytná pro vysokorychlostní internet, bude nutno v 5G síti využívat milimetrové vlny, jež ovšem velmi špatně prostupují přes pevné materiály.

Tento fakt si vyžádá instalaci pozemních stanic každých 100 metrů ve všech zastavěných oblastech na světě. Na rozdíl od předchozích bezdrátových technologií, kdy jedna anténa obstarala pokrytí rozsáhlé oblasti, 5G stanice a 5G zařízení budou mít mnohočetné vysílače, pracující ve fázovém poli. Navíc se tato síť napojí na síť družic, která má do roku 2027 obsahovat až 20 tisíc družic schopných z oběžné dráhy pokrýt každou část země 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Jejich přesně řízené a cílené paprsky budou pracovat ve vzájemném souladu. Každý mobilní 5G telefon či chytrý přístroj bude obsahovat desítky menších antén, které budou ve společné shodě vysílat paprsek přesně namířený k nejbližší věži 5G signálu. Americká federální komise pro komunikaci (FCC) přijala zákon, který povoluje efektivní výkon těchto paprsků v hladině až 20 wattů.

Jde o hodnotu desetkrát vyšší, než je v současné době u mobilních telefonů povoleno. Každá pozemní 5G stanice bude obsahovat stovky až tisíce antén, které budou vysílat přesně cílené paprsky v dané obslužné oblasti, a to zároveň pro mobilní telefony i uživatelská zařízení. Pro tuto technologii „multiple input – multiple output“ (více vstupů a více výstupů) se používá zkratka MIMO. Zákon FCC dovoluje u pozemních 5G stanic pracovat s hodnotami až 30 000 wattů pro 100 MHz spektra, což je desetkrát až stokrát více, než jsou povolené hodnoty pro současné pozemní stanice.

Díky nové technologii se každý přístroj (chytrá pračka, lednička, dětská chůvička a podobně) stane součástí sítě a může se přes něj šířit paprsek ke zcela jinému uživateli.

Bezpečnostní limity a zdravotní rizika

Je potřeba si uvědomit, že lidstvo nikdy netestovalo důsledky takového mikrovlnného záření v rozsahu plánované sítě 5G. Stávající limity ICNIRP (komise pro ochranu před neionizujícím zářením) vznikly v době před 20 lety a samotné hodnoty měly sloužit pouze k ochraně techniky, a nikoliv lidí či živých organismů. V současné době tedy neexistuje žádný dlouhodobý výzkum a stávající testování se provádí pouze v rámci takzvaného záhřevného efektu, který však již dávno neodpovídá stávajícímu nárůstu záření, dlouhodobé expozice lidí a veškerého života.

5G je bezesporu největší „experiment“ v historii lidstva

Jak uvádějí mnozí vědci a nezávislí odborníci, například Markov a Grigoriev, *„dnešní normy si neuvědomují opravdové znečištění prostředí neionizujícím zářením.“* Je dokázáno, že mnoho různých druhů akutních i chronických nemocí je způsobeno nevýhřevným účinkem a z úrovně záření o několik stupňů nižší, než by odpovídalo mezinárodním bezpečnostním předpisům. Biologické účinky se objevují dokonce na úrovních záření blízko nulové hladině.

Pro správnou ochranu před nevýhřevným účinkem je třeba brát v potaz i délku vystavení. Mnoha simultánním paprskům 5G záření bude vystaven každý, a to neustále ve dne i v noci. Je třeba nových bezpečnostních standardů založených nejen na měření aktuální síly záření, ale zejména na kumulativním efektu vystavení, šířce vysílacího pásma, modulaci, tvaru vln, šířce pulzu a na dalších biologicky významných parametrech.

Vysílače musí být umístěny na specifických, veřejně vyznačených místech. Pro ochranu lidí musí být antény umístěny daleko od lidských příbytků, pracovišť, chodníků a cest. Pro ochranu rostlin