

DANIEL SIEBERG

DIGITÁLNÍ DIETA

Čtyři kroky
k překonání závislosti
na moderních technologiích
a znovunalezení
rovnováhy v životě.



DIGITÁLNÍ DIETA

DIGITÁLNÍ DIETA

*Čtyři kroky k překonání závislosti
na moderních technologiích
a znovunalezení rovnováhy v životě*

DANIEL SIEBERG

Digitální dieta

Daniel Sieberg

Z anglického originálu *The Digital Diet* přeložila Kristýna Kučerová

Odpovědný redaktor Robert Kubánek

Návrh obálky Ondřej Klouček

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Elektronické vydání první

Copyright © 2011 Daniel Sieberg

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

ISBN 978-80-7370-368-4

*Mým milovaným Shanon i Kylie a všem,
kteří mi pomáhají rozmotávat dráty.*

*„Pro seznam všech oblastí, v nichž moderní technologie
nezvyšují kvalitu života, stiskněte, prosím, trojku.“*

ALICE KAHN,

AUTORKA KNIHY **MULTIPLE SARCASM**

OBSAH

KROK 1: PŘEMÝŠLÍME JINAK

- 1 Jste to, co píšete 13
- 2 Mé binární orgie 25
- 3 Váha, kterou nevidíte 37

KROK 2: RESTART

- 4 Detoxikace (nebojte se) 49
- 5 Index virtuální hmotnosti 65
- 6 Zkoumáme škody 93

KROK 3: PŘIPOJUJEME SE

- 7 Obratnost mozku i těla 2.0 117
- 8 Prospěšné stahování 133
- 9 Tentokrát je to osobní 151

KROK 4: REVITALIZUJEME

- 10 Bio-plán 167
- 11 Trvale udržitelný přísun 183

Deset pravidel digitální diety pro život 205

Epilog: Svědectví 209

S vděčností 213

PŘEMÝŠLÍME JINAK

JSTE TO, CO PÍŠETE

„Každá dostatečně rozvinutá technologie je prakticky nerozeznatelná od magie.“

ARTHUR C. CLARKE,
AUTOR 2001: VESMÍRNÁ ODYSEA

Seberte sílu, žijeme totiž v propojeném světě. Za pouhých 29,95 dolarů (balné a poštovné v ceně) se můžete stát hrdým majitelem náramkového nosiče pro mobilní telefony. Ptáte se, co je náramkový nosič pro mobilní telefony? Nejlépe bych ho popsal asi takto: představte si, že si na zadní stranu telefonu přilepíte polovinu dřívka od nanuka a spodní část necháte volnou. Jako kdybyste si chtěli z mobilu vyrobit zmrzlinu na špejli. Pak si vezmete telefon do ruky, jako byste chtěli volat, a růžovou lepicí páskou si připevníte vyčnívající část špejle k zápěstí. Možná budete potřebovat kousek suchého zipu, ale to je asi tak všechno. Díky tomuto modernímu vynálezu nemusíte mobil odkládat, ať se hnete kamkoli, a ulevíte prstům, protože už ho nemusíte držet u ucha.

Připadá vám to jako článek ze sci-fi časopisu? Ujišťuji vás, že se jedná o skutečný výrobek, sám jsem ho viděl v nabídce katalogu SkyMall. Je na prodej. A lidé ho kupují.

Přiznejme si to: náramkový nosič pro mobilní telefony jasně dokládá, jak obrovské problémy máme se závislostí na moderních technologiích. K produktům a službám jsme natolik připoutaní, že potřebuje berličky, abychom vůbec dokázali káru táhnout dál. Jsme odpojení a dezorientovaní. Nejvyšší čas na restart.

PŘIPOJIT, ODHLÁSIT

Než se postavíte na podomácku vyrobený řečnický stupínek (třeba ze starých herních konzolí nebo videokazet) a zahrozíte pěstí ve vzduchu, uvědomte si, prosím, že nemám v úmyslu bourat americký sen o spontánní spotřebě. Miluju techniku a vždycky ji milovat budu. Počínaje memy na internetu a konče videohrami. Digitální svět již přes deset let sleduji krom jiné pro ABC News, CBS News a CNN a hluboko v srdci se s hrdostí pokládám za počítačového maniaka. Ale uvědomil jsem si, že v uplynulém desetiletí jsme se přesunuli od kultury, která techniku používá, ke kultuře, která se jí dala zcela pohltit. Její objem nás začíná válcovat a sílíci povodeň důmyslných přístrojů a internetových stránek se spojuje v sílu, která zamořuje náš život.

Tato síla neudeřila jako jaderný výbuch, spíš se plíží jako pomalá invaze mravenčí kolonie. V kostarické džungli jsem jednou v noci pozoroval, jak ožívá obrovské hejno milionového mravenčího vojska. Neslyšíte

přítom žádné zvuky, nevnímáte agresí, ba dokonce ani náznak nepřátelství. Oni jen jdou a jdou a pozřou vše, co jim stojí v cestě. *Zabíjí* nás moderní technologie jako vojsko mravenců? Ne; s několika výjimkami, jako jsou nepozornost při řízení auta či mozek vysávající videa na YouTube. Ale mohou systematicky, tiše a nepozorovaně ničit oblasti našich životů, jež jsou nám drahé.

Je čas hlouběji prozkoumat své chování, na chvíli se stáhnout a pak přetavit závislost na moderních technologiích tak, aby pracovala pro nás, nikoli proti nám. Jiné cesty není, neboť rychlost, s níž nám technika proniká do života, bude nadále stoupat. Z tohoto předpokladu musíme vycházet. Podívejme se na to třeba takhle: jíst musíme, ale můžeme si vybírat nejlepší potraviny a pravidelně cvičit. Totéž platí pro techniku. Digitální dieta vám pomůže proměnit se ve vysoce výkonné komunikační s ideálním pohonem.

Tato kniha obsahuje plán, jak omezit používání digitálních přístrojů, sociálních sítí i videoher, a nabízí šanci stát se zdravějšími, šťastnějšími a celistvějšími bytostmi 21. století. Pro dosažení tohoto cíle budeme hledat lepší způsoby, jak s technikou zacházet, a zkoumat možnosti, jak omezit každodenní používání přístrojů, k nimž patří i chytré telefony. Začneme si lépe uvědomovat, jak moderní technologie ovlivňují náš (skutečný) život a lidi v našem okolí.

Digitální dieta vás povede krok za krokem – pomůže vám lépe se propojit se světem kolem sebe a lidmi, jež milujete. Jde o to být přítomen v daném okamžiku – v okamžiku, na němž záleží, a mít k dispozici nástroje, které

vám umožní setrvat v tomto nastavení po celý život. Dozvíte se, jak předávkování technickými přístroji a službami škodí zdraví: fyzicky, duševně i emocionálně. Abyste mohli s těmito důsledky bojovat, představím vám mechanismy a aplikace, které dovedou pozvednout kvalitu života. Důležité je, abyste přijali to, co funguje, a zbavili se toho, co nefunguje. Představte si počítač jako skutečnou SÍLU. Stačí si uvědomit, čím moderní technologie prospívají vám i vašim rodinám, a získat nástroje, díky nimž si budete chytře vybírat a řídit oblast digitálních vstupů.

Věřte mi, na změnu kurzu není nikdy pozdě. A pokud víte, že tento problém se netýká jen vás, digitální dietu můžete velmi snadno rozšířit na děti, partnera či partnerku a další členy rodiny. Čím víc, tím líp.

Nastanou dny, kdy se vám digitální dieta rozpadne pod rukama? Samozřejmě. Stává se to mně a stane se to i vám. Jsou dny, kdy prostě nechci se svými slabostmi bojovat. A jsou dny, kdy ze mě digitální technika vykřeše to nejlepší. Nejsme kyborgové (zatím). Jeden večer můžeme sníst pytel chipsů s příchutí smetany a cibule a další den si dát k obědu kuřecí salát s piniovými oříšky. Totéž platí i pro digitální dietu. I když uklouзнete, vždy se k ní můžete vrátit. Účinky jsou kumulativní. Je to maratón, nikoli sprint.

VZPOMÍNKA NA BUDOUCNOST

Možná že tuto knihu o tříbení high-tech vkusu čtete na elektronickém zařízení, jako je Kindle, Nook, Sony eReader nebo iPad. Dozvěděli jste se o ní na sociální

síti, na blogu nebo v e-mailu. A tak se ptáte, zda titul o tom, jak omezit využívání moderních technologií „s pomocí“ nových médií, není sám o sobě rozporuplný. Podle mě není. Nezapomínejte, že digitální dieta nabádá k umírněnosti, nikoli k eliminaci. Technika by vás měla osvobozovat, nikoli zaplavit. Cílem této knihy je oslovit co nejvyšší počet lidí a podělit se s nimi o poznatky, které jsem nashromáždil a rozvinul. Návodů v ní obsažených se budou přirozeně pohybovat po internetu, protože vy budete sdílet své zkušenosti, pomáhat ostatním a navrhopvat další tipy a náměty. Kniha o tom, jak spoutat moderní technologie, je tudíž může i využít a šířit jejich prostřednictvím informace (jinými slovy, pokud ji čtete na Kindle nebo Nook, je to naprosto v pořádku). Použijeme-li počítačovou terminologii, tato publikace není zamýšlena jako „uzavřená smyčka“. Tím, že ji píšu, spouštím řetězovou reakci, ovšem samotné sdělení je třeba časem tvarovat, formovat a doladovat s pomocí široké veřejnosti, internetovou obec z toho nevyjímaje. Stejně jako my je to vlastně polotovar.

Proč jste si tuto knihu vybrali? Zaujala vás obálka? Název? Byla ve slevě? Anebo kvůli neodbytnému pocitu, že ve světě moderních technologií ztrácíte půdu pod nohama? Myslím, že to byl ten pravý důvod. Nejste v tom sami. Vlastně je vás většina. Nejspíš si děláte starosti, jak závislost na technice škodí vašim dětem, sourozencům nebo přátelům. Možná si nejste docela jisti, zda do této kategorie patříte. Podívejme se na to:

- Cítíte někdy nutkání vytáhnout chytrý telefon, když během rozhovoru někdo něco poznamená?
- Uvědomili jste si někdy, že jste psali SMS zprávu, když vám potomek vykládal zážitky ze školy, a později jste si nedokázali vybavit žádné podrobnosti z jeho vyprávění?
- Měli jste někdy pocit, že se určité události snad ani nestaly, dokud je nezveřejníte na Facebooku nebo na Twitteru?
- Ptáte se někdy sami sebe, zda jste se dokázali lépe soustředit, než moderní vymoženosti vnikly do vašeho světa?
- Rozbuší se vám srdce, když vám na BlackBerry zabliká červené světýlko?
- Přerušíte při zazvonění či zavibrování mobilního telefonu veškerou činnost?
- Už se nerozhlížíte nalevo a napravo; díváte se jen nahoru a dolů, protože píšete na chytrém telefonu a zároveň se snažíte kráčet po chodníku?
- Vídáte často temeno hlavy svého dítěte (partnera či partnerky) jako siluetu v odlesku videohry?

- Cítíte úzkost, pokud jste nějakou dobu offline?
- Víte, že byste neměli při řízení auta psát textové zprávy, a přesto to děláte?
- Stává se vám, že jsou všichni členové rodiny v jedné místnosti, ale nehovoří spolu, protože každý sedí u jiného elektronického zařízení?

Pokud jste (ač neradi) kladně odpověděli na některou z výše uvedených otázek, patříte k milionům lidí, které ovládají moderní technologie. Ale nebojte se, existuje způsob, jak přesunout pozornost a najít lepší způsob soužití s technikou – náš čtyřbodový program. Je čas přestat s technikou válčit a uzavřít *mír*. Já nechci, abyste začali nenávidět svůj telefon, e-mail nebo internetové služby. Zapijte je do své práce a naučte se je zkrátit, získat nad nimi převahu. Musejí vám začít sloužit.

Pravidelně se zamýšlíme nad tím, co jíme a pijeme, ale velmi zřídka se zabýváme otázkou, jak na nás působí nepřetržité ponoření do světa techniky. Uvažujte. Přístroje a internetové stránky nemají nálepky s nutričními hodnotami. Nikdo nereguluje množství, které vstřebáváte, ani efektivitu, s níž tak činíte. Tato kniha by se měla stát průvodcem moderních technologií ve vašem životě. Díky ní byste měli techniku zvládat tak, aby vám přinášela prospěch. Ano, lze ji okleštit a zůstat přitom ve spojení. Žádný trenážer k tomu nepotřebujete.

V oblasti spotřebitelské elektroniky jsme již dosáhli zlomového bodu a naše mysl i tělo dobře vědí, že kráčíme moc rychle a zašli jsme příliš daleko. Vzpomeňme si na rok 1996, kdy byly mobilní telefony a internet nádherně výjimečnou, neznámou záležitostí. S dětinskou radostí jsme si programovali hlasové schránky a naivně klikali na internetové reklamy. Na cestě k propojenosti se však cosi přihodilo. Nikdo neřekl „dost“. Nikdo dokonce neřekl ani „zpomalte“. A průměrný spotřebitel byl naráz polapen – rozvoj technologií nabíral na tempu jako po webu šířené video s rozesmátými dětmi a my dostali strach, že zůstaneme pozadu.

Přesuňme se do roku 2011. Kolik z vás stále ještě vlastní několik let staré mobilní telefony, na které sedá prach? Kabely nabíječek zamořily moderní domácnosti. Je jich tolik, že ani nejsme schopni je všechny najednou zapojit do zásuvky, nemluvě už o zmatku, který nastává ve chvíli, kdy je potřeba je roztřídit. Složitě vymýšlíme nová hesla, když platnost starých vyprší. Na den, kdy bychom se zcela vyhnuli „www“ si už ani nepamatujeme. Rád bych velebil naše moudrá a uvážená rozhodnutí při nákupu moderní techniky, jejího začlenění do života a efektivního využívání. Opravdu bych rád, jenže nemohu. Ne tak docela. Neberte si to osobně – já jsem na tom stejně. Všichni slepě pobíháme mezi regály s důmyslnými věcičkami a ani se nezastavíme, abychom popadli dech. Jako bezradní zamilovaní, kteří zapomínají na všechno kolem sebe, se oddáváme své touze po digitálních hračkách.

Jak rychle se to přihodilo? V roce 2000 mělo přístup k internetu asi 48 procent lidí na světě. V roce 2010 to už bylo 79 procent. Ve Spojených státech v roce 2000 využívalo vysokorychlostní připojení kolem 3 procent domácností. O deset let později to bylo již 63 procent. Od roku 2006 do roku 2010 se počet osob v USA, které vlastnily notebook, zvýšil ze 30 na 52 procent. Dnes má mobilní telefon přes 85 procent dospělých a 96 procent mladých lidí ve věku od osmnácti do devětadvaceti let. Za pochodu po netu surfuje více lidí než u stolního počítače. Pokud si myslíte, že se tyto trendy týkají pouze mladých, vězte, že podíl osob nad padesát let používajících sociálně sítě v USA vyskočil z 22 procent v dubnu 2009 na 42 procent v květnu 2010. Jak je zřejmé, s technikou jsme jistým způsobem uzavřeli manželství. Nechci vás strašit, že je na spadnutí rozvod – jen je třeba (jakkoli zpětně) uzavřít předmanželskou smlouvu.

S MÍROU

Každý člověk má jiný digitální metabolismus. Radikální odpojení od sítě se podobá hladovění: rychle zhubnete a za chvíli znovu přiberete. V oblasti moderních technologií proto nemám rád výrazy jako „půst“, „hladovění“ a „offline“. Cílem naší diety je dosáhnout rovnováhy. Začít techniku zdravě konzumovat. Ano, bude řeč i o „detoxikačním“ období, ale to je krátké a má vás přimět k tomu, abyste si lépe uvědomovali souvislosti.

Myšlenka omezení a zeštíhlení techniky v životě může někomu připadat jako přetvářka, když o ní hovoří reportér zabývající se oblastí moderních technologií, jehož úkolem je pomáhat lidem držet krok s nejnovějšími a nejskvělejšími vynálezy, jenomže právě v tom je zakopaný pes. Až příliš často jsem nedočkavě sahal po každém novém přístroji či trendu jen proto, že byly k dispozici. Mnozí z nás patří do stejné kategorie. Nemyslím si, že existuje dokonalá digitální dieta, ale uvědomil jsem si, že musíme spotřebu regulovat. Tady ubrat, jinde přidat. Člověk nemusí být vědec, aby pochopil, že příliš velké množství určitého jídla může škodit. Tak proč neaplikovat stejný způsob myšlení na binární kalorie? Tato kniha by ráda rozvíjela lepší povědomí, vrhala světlo na chování a motivaci a hledala nejlepší osvědčené postoje k naší zamilované technice.

TECHNICKÝ FAKT

New York Times uvádí, že průměrný uživatel počítače navštíví čtyřicet internetových stránek za den a během hodiny až šestatřicetkrát přepne program.

Technika jen tak nezmizí. To se týká každého z nás. Digitální dieta je příručka a já zde působím jako vaše technická podpora (hlásím se do služby). Sami můžete vyvozovat závěry, sami se můžete rozhodnout, že některá cvičení přeskočíte, anebo si knihu nejprve celou

přečtete a teprve potom vyzkoušíte plán v ní obsažený. Nemusíte ho stihnout za 28 dní. Časové rozpětí tu plní spíše funkci cestičky z drobečků – budete-li se řídit jednotlivými pokyny a plnit cvičení, zhruba za čtyři týdny se ocitnete na mnohem příjemnějším místě. Stejně jako u redukční diety však platí, že z ní dostanete jen to, co do ní vložíte. Digitální dieta je ve své podstatě o zdravém rozumu a slušném chování. Udělejte dojem sami na sebe i na své okolí. Staňte se pánem, nikoli otrokem. Připravte se na restart a dejte se do toho.

MÉ BINÁRNÍ ORGIE

„Všichni tvrdí, že ,díky moderním technologiím jsme dnes mnohem více propojeni než dřív‘, já si ale myslím, že jsme si ještě nikdy nebyli tak vzdálení.“

DREW BARRYMORE

Čtvrtého července 2009 jsme s manželkou vyrazili do městečka Boisson v jižní Francii, abychom tam strávili dvanáct poklidných dní daleko od rušného New Yorku. Vybrali jsme si toto odlehlé místo, protože se choulí ve zvlněných a slunečnicemi rozkvetlých kopcích Provence (na dvorku u Van Gogha) a protože přátelé rodičů mé ženy tam mají venkovskou chalupu, kterou nám zadarmo půjčili. Malebnost Boissonu se slovy téměř nedá popsat. Dokud nenavštívíte Provence, jen stěží si představíte, že taková města existují – náměstí s okouzujícím kostelem, hned vedle pekárna a pár obchůdků se sýrem a bagetami, úzké, křivolaké uličky vedoucí k maličkým starým domům s kamennými ob-
loukovými vchody a dřevěnými okenicemi, jež vám připadají jeden hezčí než druhý. Boisson se měl stát