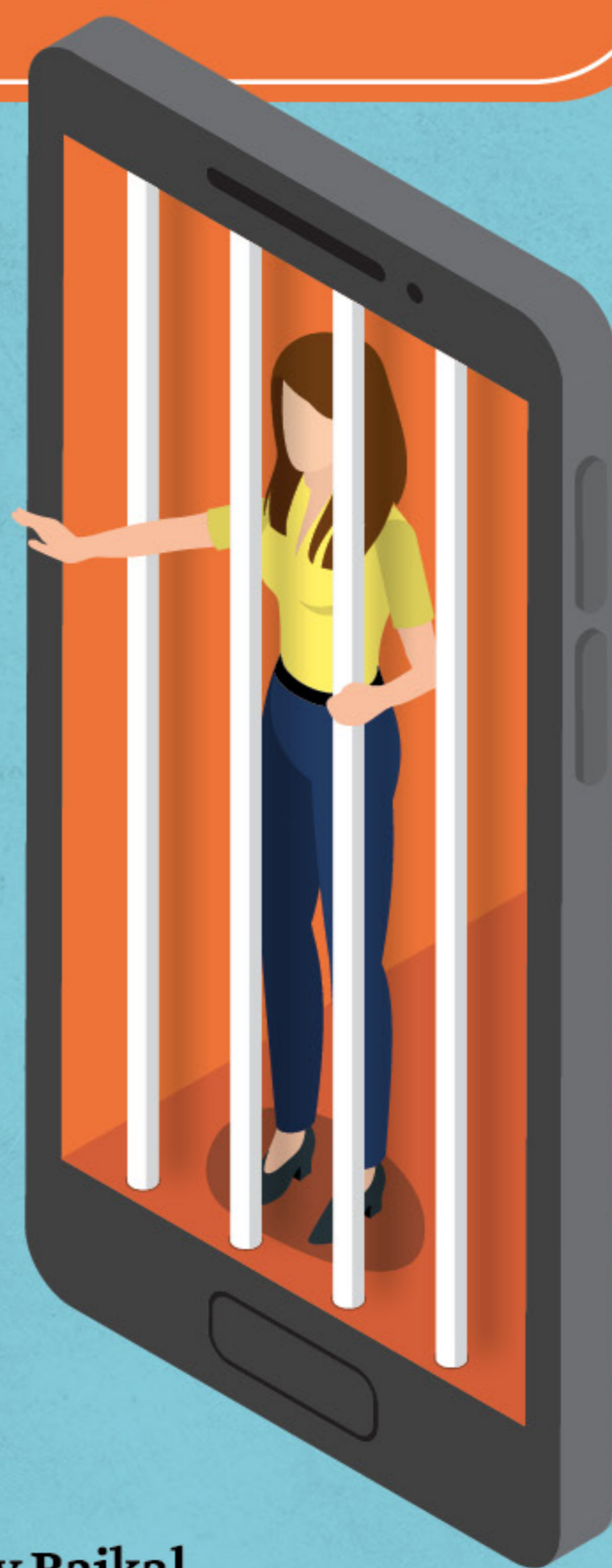


CATHERINE PRICE

Ako sa rozísť so svojím telefónom

30-dňový plán
ako získať
svoj život späť



Knihy Bajkal

CATHERINE PRICE

Ako sa rozíť so svojím telefónom

Knihy Bajkal

Pre Claru.

Život je to, čomu sa rozhodneš venovať svoju pozornosť.

CATHERINE PRICE

Ako sa rozísť so svojím telefónom

30-dňový plán ako získať svoj život späť

Z angličtiny preložila
Katarína Slovák



Bajkal

Catherine Price: Ako sa rozísť so svojím telefónom

Z anglického originálu *How to break up with your phone*,
vydaného vo vydavateľstve Ten Speed Press, New York 2018

Preložila Katarína Slovák, jazyková úprava: Jana Novomestská,
grafická úprava: Ján Hanušovský

Vydalo v roku 2020 Vydavateľstvo Bajkal ako svoju 3. publikáciu.

Copyright: © Catherine Price LLC, 2018
All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Translation ©Katarína Slovák, 2020
Slovak edition ©Vydavateľstvo Bajkal, 2020

ISBN: 978-80-973439-8-9

www.knihybajkal.sk
vydavatelstvo@knihybajkal.sk

Obsah

- 6 Otvorený list môjmu telefónu
- 8 Úvod

Časť prvá – Prebudenie

- 24 Telefóny sú dizajnované tak, aby sme im prepadli
- 28 Návykový dopamín
- 31 Triky tohto trhu
- 39 Prečo sú sociálne médiá nanič
- 45 Pravda o multitaskingu
- 48 Telefón vám mení mozog
- 51 Telefón zabíja koncentráciu
- 55 Telefón sa zahráva s vašou pamäťou
- 59 Stres, spánok a satisfakcia
- 63 Ako získať svoj život späť

Časť druhá – Rozchod

- 80 Prvý týždeň: Technologické triedenie
 - 93 Druhý týždeň: Zmena zvykov
 - 115 Tretí týždeň: Získajte svoj mozog späť
 - 128 Štvrtý týždeň a neskôr: Váš nový vzťah
-
- 148 Epilóg
 - 150 Poďakovanie
 - 151 Odporúčané zdroje
 - 156 O autorke
 - 157 Poznámky

Otvorený list môjmu telefónu

Milý telefón,

ešte stále si pamätám na naše prvé stretnutie. Bol si drahá nová hračka, dostupná iba prostredníctvom AT & T. Ja som bola človekom, ktorý vedel spamäti odrecitovať telefónne čísla svojich najlepších priateľov. Pripúšťam, že keď Ťa uviedli na trh, tvoj dotykový displej ma nesmierne upútal. Avšak bola som príliš zaneprázdnená písaním textovej správy na svojom vyklápacom telefóne, než aby som sa púšťala do niečoho nového.

Potom som si ťa podržala v ruke a veci sa dali rýchlo do pohybu. Netrvalo dlho a zrazu sme všetko robili spoločne: spoločné prechádzky, obedy s priateľmi, dovolenky. Spočiatku mi pripadalo čudné, že si chcel ísť so mnou aj na WC – no dnes je to pre nás iba ďalší okamih, ktorý môžeme stráviť spolu.

Stali sme sa nerozlučnými, Ty a ja. Si posledná vec, ktorej sa dotknem predtým, než idem spať, a prvá vec, po ktorej ráno siahnem. Pamätáš si, kedy mám ísť k lekárovi, čo mám kúpiť v obchode, aj na moje výročie. Ponúkneš mi GIFy a slávnostné emotikony, ktoré môžem poslať priateľom na narodeniny. Vďaka nim namiesto toho, aby sa cítili urazení, že im nevolám, ale píšem správy, si pomyslia: „Och, kreslené balóny!“ Umožňuješ mi, aby moje vyhýbavé manévry boli vnímané ako pozornosť – a zato som ti vďačná.

Telefón, si úžasný. Myslím to doslovne. Nielenže mi dovoľíš cestovať v čase a priestore, žasnem aj nad tým, koľko nocí som nedokázala zaspáť, bola som hore aj tri hodiny po večierke

a civela na tvoju obrazovku. Nedokážem spočítať, koľkokrát sme šli do postele spolu a musela som sa štipnúť, aby som sa presvedčila, či nesnívam. A ver mi, chcem snívať, pretože odkedy sme sa stretli, s mojím spánkom niečo nie je v poriadku. Nemôžem uveriť, koľko darov si mi dal, aj keď mnohé z tých darov sú v podstate veci, ktoré som si kúpila sama na internete, kým sme spolu „relaxovali“ vo vani.

Vďaka Tebe sa nikdy nemusím báť, že som sama. Kedykoľvek sa bojím alebo som naštvaná, ponúkneš mi hru alebo zábavné video, vďaka ktorým zabudnem na svoje pocity. A nuda? Ešte pred pár rokmi som mávala chvíle, ktoré nebolo možné stráviť inak ako denným snením alebo premýšľaním. Kedysi dokonca, keď som nastúpila do výťahu, bola som odkázaná pozeráť sa len na ostatných pasažierov. Celých šesť poschodí!

Teraz si ani neviem spomenúť, kedy som sa naposledy nudila. No ja si už nespomínam na veľa vecí. Napríklad, kedy sme sa s mojimi priateľmi naposledy najedli bez toho, aby niekto z nás vytiahol telefón. Alebo aký to je pocit prečítať celý článok v časopise na posedenie. Alebo čo som povedala o odsek vyššie. Alebo koho SMS som čítala tesne predtým, než som narazila do stĺpu na ulici.

Alebo čokoľvek. Tým chcem povedať, že mám pocit, že bez teba nemôžem žiť.

Preto je pre mňa také ťažké povedať, že sa musíme rozísť.

Úvod

Vyjasnime si niečo hneď nazačiatku. Cieľom tejto knihy nie je to, aby ste svoj telefón hodili pod autobus. Tak ako po rozchode s partnerom nezanevriete na všetko, čo vás spájalo, rovnako ani po rozchode s telefónom to neznamená, že vymeníte dotykový telefón za klasický s rotačným mechanizmom.

Koniec koncov je mnoho dôvodov, prečo máme radi smartfóny. Sú to foťáky. Sú to dídžeovia. Vďaka nim sme stále v spojení s rodinou a priateľmi. Majú odpoveď na akúkoľvek otázku, ktorá nám napadne. Informujú nás, aká je premávka a počasie, majú kalendáre a uložené telefónne čísla. Smartfóny sú úžasné nástroje!

No niekedy sa my ocitáme v područí smartfónu. Väčšine z nás sa zdá nemožné najesť sa, pozrieť si film či dokonca čakať na zelenú bez telefónu v ruke. Keď ho vo výnimočných prípadoch nechtiac zabudneme doma alebo v práci, aj tak sa poň zo zvyku natiahneme. Bez neho sa cítime neistí a potom zas a znovu, za každým, keď si uvedomíme, že nie je nablízku.

Ak ste ako väčšina ľudí, tak aj v tejto chvíli máte svoj telefón na dosah ruky. Už len samotná zmienka o ňom vás núti niečo v ňom skontrolovať. Napríklad správy alebo SMS, alebo emaily či počasie. V podstate čokoľvek.

Tak to teda urobte. A potom sa vráťte k tejto stránke a vnímajte, ako sa cítite. Ste pokojní? Sústredení? Prítomní? Alebo sa cítite rozhodnutí a nepokojní, napätí bez toho, aby ste vedeli dôvod?

Dnes, len desaťročie odkedy smartfóny vstúpili do našich životov, začíname mať podozrenie, že ich vplyv na naše životy nie

je len pozitívny. Cítíme sa zaneprázdnení, no sme neefektívni. Spojení, no zároveň osamelí. Tá istá technológia, ktorá nám dáva slobodu, zároveň funguje ako remeň. A čím silnejšie sme pripútaní, tým viac vyvstáva otázka, kto koho riadi. Výsledkom je ochromujúce napätie. Milujeme svoje telefóny, no často neznášame to, ako sa kvôli nim cítíme. A zdá sa, že nikto nevie, čo s tým urobiť.

Problémom nie sú smartfóny samy o sebe, ale náš vzťah k nim. Smartfóny prenikli do našich životov tak rýchlo a výrazne, že sme sa ani nestihli pozastaviť nad tým, ako by náš vzťah s nimi mal vlastne vyzeráť. Neuvažovali sme, aký vplyv môžu mať smartfóny na náš život.

Nikdy sme nerozmýšľali o tom, ktoré funkcie telefónu spôsobujú, že sa cítíme dobre a ktoré nám škodia. Nikdy sme sa nezamysleli, prečo je také ťažké pustiť telefón z ruky a kto môže mať úžitok z toho, keď ho do ruky vezmeme. Nikdy sme sa nepozastavili nad tým, aký vplyv na náš mozog majú hodiny strávené pri telefóne, ani nad tým, že zariadenie, ktoré nás má spájať s inými ľuďmi, nás v skutočnosti vlastne rozdeľuje.

„Rozchod“ s telefónom je príležitosťou na zastavenie a popremýšľanie.

Prečo? Aby ste zistili, ktoré časti vášho vzťahu fungujú a ktoré nie. Na stanovenie hraníc medzi životom na internete a mimo neho. Aby ste si uvedomili, ako a prečo používate telefón. Aby ste pochopili, že telefón ovplyvňuje vašu vôľu, teda to, ako a prečo ho používate. Na zbavenie sa vplyvu, ktorý má telefón na váš mozog. Na uprednostnenie vzťahov v reálnom živote pred tými, ktoré sa odohrávajú na obrazovkách.

Rozchod s telefónom znamená dať si priestor, slobodu a najst prostriedky potrebné na vytvorenie nového, dlhodobého vzťahu, v ktorom si ponecháte to, čo na telefóne milujete, a zbavíte sa toho, čo vám prekáža. Inými slovami, vytvoríte si zdravý vzťah, v ktorom sa budete cítiť šťastní a nad ktorým budete mať kontrolu.

AK VÁS ZAUJÍMA, ako je na tom váš vzťah so smartfónom, skúste si urobiť test závislosti od telefónu¹ (Smartphone Compulsion Test), ktorý vyvinul Dr. David Greenfield, zakladateľ Centra pre liečbu závislosti od internetu a technológií a profesor psychiatrie na univerzite v Connecticute – Uconn School of Medicine.

Zakrúžkujte iba otázky, ktoré sa týkajú vás:

1. Trávite na mobile viac času, než si uvedomujete?
2. Prichytíte sa niekedy pritom, že zabíjate svoj čas bezcieľným cívením na svoj smartfón?
3. Strácate pojem o čase pri používaní smartfónu?
4. Trávite viac času tým, že píšete správy, kontrolujete sociálne siete či posielate emaily ako fyzickou komunikáciou s inými ľuďmi?
5. Trávite so smartfónom stále viac času?
6. Želáte si tráviť menej času so svojim smartfónom?
7. Keď spíte, je váš smartfón zapnutý vedľa postele alebo pod vankúšom?
8. Prehliadate si a odpovedáte na správy a emaily kedykoľvek počas dňa a noci – aj keď to znamená, že prerušíte iné aktivity, ktoré práve robíte?
9. Píšete správy, emaily, kontrolujete sociálne siete alebo surfujete po internete pri šoférovaní alebo pri podobnej aktivite, ktorá vyžaduje pozornosť a sústredenie?
10. Máte pocit, že používanie telefónu niekedy znižuje vašu efektivitu?
11. Zdráhate sa byť úplne bez smartfónu hoci aj na krátky čas?
12. Cítite sa nesvoj alebo neprijemne, keď si náhodou zabudnete smartfón v aute, doma, ak nemáte signál alebo je smartfón rozbitý?

13. Keď jete, je váš telefón stále na stole ako súčasť prestierania?
14. Keď vám smartfón zazvoní, pípne či zabzučí, máte silné nutkanie skontrolovať správy, oznámenia, emaily a podobne?
15. Bezmyšlienkovite kontrolujete smartfón niekoľkokrát denne, aj keď viete, že tam pravdepodobne nič nové alebo dôležité nenájdete?

Takto doktor Greenfield interpretuje počet zakrúžkovaných odpovedí:

1 - 2: Vaše chovanie je normálne, to znamená, že ste svoj život neprepojili so svojim smartfónom.

3 - 4: Vaše chovanie smeruje k problematickému či nutkavému používaniu.

5 a viac: Je veľmi pravdepodobné, že vaše používanie smartfónu je problematické a nutkavé.

8 a vyššie: Ak je vaše skóre vyššie ako 8, zvážte návštevu psychológa, psychiatra či psychoterapeuta, ktorí sa špecializujú na závislosti.

Ak používate telefón ako väčšina ľudí, práve ste zistili, že ste zrelí na psychiatrické vyšetrenie. Ale no tak! Nepreháňa trochu? Dosiagnúť pri tomto teste menej ako päť bodov môže len ten, kto nemá smartfón!

Skutočnosť, že takéto správanie a pocity sú také univerzálne, však nesvedčí o neškodnosti telefónov ani o prílišnom dramatizovaní testu. Naopak, môže naznačovať, že problém je väčší, ako si myslíte. Aby sme vám to dokázali, skúste túto hru: keď budete nabudúce na verejnom mieste, všimajte si chvíľu, koľko ľudí sa okolo vás - vrátane detí - pozerá do svojich telefónov. Potom si predstavte, že namiesto civenia do telefónov by tí istí ľudia strieľali. Znamená to, že ak to robí polovica ľudí okolo vás, že tá činnosť je normálna alebo akceptovateľná?

Netvrdím, že smartfóny sú v skutočnosti také návykové ako drogy pichané do žíl, ale som presvedčená, že si klameme, ak predstierame, že nemáme problém.

Pouvažujte nad týmto:*

- Američania kontrolujú svoje telefóny asi 47× denne². Pre ľudí vo veku od 18 do 24 rokov je to priemerne 82krát. Spolu to predstavuje až deväť miliárd kontrol telefónov každý deň.
- Američania trávajú na telefónoch v priemere viac ako štyri hodiny denne³. To predstavuje asi 28 hodín týždenne, 112 hodín mesačne alebo celých 56 dní v roku.
- Takmer 80 %⁴ Američanov skontroluje svoje telefóny do pol hodiny po prebudení.
- Polovica z nás⁵ kontroluje telefóny uprostred noci (vo vekovej kategórii 25 až 34-ročných je to viac ako 75 %).
- Používame telefóny tak často, že si sami spôsobujeme bolesti často opakovanými pohybmi, napríklad bolesti vyvolané stuhnutím palca na ruke či stuhnutím krku, alebo preťažením lakťa.⁶
- Viac ako 80 % Američanov uvádza, že má telefón vo svojej blízkosti takmer stále počas hodín, keď nespí.⁷
- Takmer päť z desiatich Američanov súhlasí s týmto tvrdením: „Neviem si predstaviť život bez smartfónu.“⁸
- Takmer jeden z desiatich dospelých Američanov pripúšťa, že si telefón kontroluje počas sexu.⁹

Áno, počas sexu.

Pre mňa bolo najväčším prekvapením v tomto prieskume toto: podľa každoročnej správy *Stress in America*¹⁰, vydanej Americkou psychologickou asociáciou v roku 2017, bezmála dve tretiny dospelých Američanov súhlasí s tvrdením, že pravidelné „odpojenie“ či „digitálna detoxikácia“ by prospeli ich

* Údaje pochádzajú z výskumu frekvencie používania telefónov v americkej spoločnosti - pozn. prekl.

duševnému zdraviu. A napriek tomu sotva štvrtina z týchto ľudí to aj urobila.

Ako novinárka píšuca o zdraví a vede považujem tento rozpor za fascinujúci. Môj záujem je zároveň osobný. Viac ako pätnásť rokov píšem knihy a články na rôzne témy: od cukrovky, výživovej chémie a endokrinológie po *mindfulness*^{**}, pozitívnu psychológiu a meditáciu. Okrem krátkeho pôsobenia ako učiteľka latinčiny a matematiky som bola vždy sama sebe paňou a ako ktokoľvek, kto podniká vo vlastnom biznise, viem, že prežiť ako podnikateľ si vyžaduje veľa sebadisciplíny a sústredenia (veď som strávila tri roky písaním histórie vitamínov, prepánakraľa!). Určite si myslíte, že moja schopnosť narábania s časom musí byť dobre vycibrená.

No za posledných pár rokov sa to v skutočnosti zhoršilo. Udržanie pozornosti sa skrátilo, moja pamäť sa zdá byť slabšia. Moje sústredenie pokrivkáva. Iste, niečo z toho možno pripísať prirodzeným zmenám mozgu, súvisiacim s vekom. No čím viac som nad tým premýšľala, tým silnejšie bolo moje podozrenie, že v hre je vonkajší faktor. A tým faktorom je môj telefón.

V porovnaní s dospelosťou bolo moje detstvo relatívne *bezobrazkové*. Mali sme televíziu a ja som milovala sledovanie poobedných animovaných rozprávok. No zároveň som trávila značný počet víkendových rán ležaním v posteli a čítaním Anny zo Zeleného domu alebo pozeraním do stropu. Na strednú som nastupovala približne v rovnakom čase, keď naši kúpili prvý modem dial-up. Rýchlo som podľahla čaru internetu vďaka stránke America Online – aby som bola konkrétnejšia, chatom pre tínedžerov – kde som si hodiny užívala flirtovanie s neznámymi ľuďmi a nekonečné opravovanie ich gramatiky. Vysokú školu som končila v čase, keď prichádzali na trh mobilné telefóny prvej

^{**} Mindfulness je pojem používaný často v súvislosti s osobným rozvojom. Znamená všímavosť, bdelú prítomnosť, pozornosť zameranú na prítomný okamih. Tento pojem aj na Slovensku často ostáva v pôvodnej anglickej verzii, rozhodli sme sa ho neprekladať ani v tejto knihe – pozn. prekl.

generácie, tzv. tlačidlové. Inými slovami, som súčasťou generácie, ktorá dospela zároveň s internetom. Som dosť stará na to, aby som si pamätala svet pred internetom, ale zároveň dosť mladá, keďže si bez neho neviem predstaviť život.

Prvý smartfón som si kúpila v roku 2010 a zanedlho som ho nosila všade so sebou a neustále ho kontrolovala. Niekedy len sekundu a niekedy celé hodiny. Spätne vnímam, že sa súbežne diali aj iné veci: napríklad som čítala menej kníh, trávila som menej času s priateľmi či muzicírovaním – koníčkom, ktorý mi prinášal potešenie. Aj keď som sa venovala iným činnostiam, bolo ťažké sa na ne sústrediť, pretože moja koncentrácia sa zhoršila. V tom čase mi ani nenapadlo, že tieto veci by mohli súvisieť s telefónom.

Niekedy trvá dlho, kým si uvedomíme, že ľubostný vzťah je nezdravý. Aj mne trvalo dlhšie uvedomiť si, že na mojom vzťahu s telefónom niečo nehrá. Začala som si všímať, že čoraz častejšie beriem telefón do rúk, len aby som niečo skontrolovala. Z tej zaujatosti som sa prebrala o hodinu neskôr, čudujúc sa, kam ten čas uletel. Odpovedala som na správu a potom sa nechala vtiahnuť do polhodinovej výmeny správ, ktorá bola náročnejšia než osobný rozhovor. Ale necítila som sa potom spokojná. Otvorila som aplikáciu s pocitom očakávania, ale potom som bola sklamaná, keď mi nepriniesla uspokojenie, aké som hľadala.

V podstate na tých veciach nebolo nič zlé, ale cítila som sa divne, keď som si uvedomila, ako často ich nevedomky iniciujem, ako veľa skúseností zo skutočného života mi nahrádzajú a ako mizerne sa potom cítim. Siahala som po telefóne, aby som sa uvoľnila, no často som prekročila hranicu medzi úľavou a otupenosťou.

Uvedomila som si, že sa u mňa objavil fyzický tik: pri každom kliknutí na ikonku „uložiť“ na dokumente, na ktorom som práve pracovala, som automaticky siahala po telefóne, aby som skontrolovala emaily. Kedykoľvek som musela čakať na kohoľvek alebo čokoľvek, na priateľa, u doktora, na výťah, telefón

sa objavil v mojich rukách. Pristihla som sa, ako sa na telefón pozerám počas rozhovoru (zlozvyk, taký bežný, že naň bolo vytvorené nové slovo *phubbing*^{*}) a pritom som zabúdala, ako ma vždy rozhnevalo, keď to druhí robili mne. Bola som v zajatí neustáleho nutkania chytiť telefón do rúk – pravdepodobne preto, aby mi nič dôležité neušlo. Keď som sa zamyslela, prečo to robím, „dôležité“ bolo posledné slovo, ktoré ma napadlo.

Ba navyše, namiesto utíšenia nepokoja, práve kontrolovanie telefónu takmer vždy k nepokoju prispelo. Pred spaním som sa do neho pozrela hoci len na sekundu, všimla si stresujúci email v prijatej pošte, no a potom som ďalšiu hodinu ležala v posteli trápia sa nad niečím, čo mohlo pokojne počkať do rána. Siahala som po telefóne, aby som si oddýchla, no skončila som unavená a nervózna. Tvrдила som, že nemám čas realizovať mimopracovné aktivity, ale bola to naozaj pravda?

Obávala som sa, že moja zvyšujúca sa tendencia využívať aplikácie v toľkých aspektoch života, od vyhľadania trasy po výber reštaurácie, môže viesť k smartfónovej verzii príslovia: Keď je kladivo jediný nástroj, ktorý máš, všetky problémy vyzerajú ako klinec. Čím častejšie som používala mobil na riadenie života, tým intenzívnejšie som pociťovala neschopnosť riadiť svoj život bez neho. Podľa štatistických údajov získaných zo správy *Stress in America* nebola som tým znepokojená len ja sama. Rozhodla som sa zmeniť osobnú zvedavosť na profesionálny projekt. Chcela som rozumieť duševným, spoločenským a fyzickým vplyvom telefónu na svoj život. Chcela som zistiť, či z neho hlúpnem.

MOJE PRVÉ POKUSY PÁTRAŤ nezašli príliš ďaleko. Bola som príliš roztržitá. Prvé knižné zápisky o smartfónoch vyznievali v podstate ako denník niekoho, kto trpí poruchou pozornosti.

* Phubbing je slovo, ktoré vzniklo spojením anglických výrazov „phone“ a „snubbing“, a voľne by sa dalo preložiť ako ignorovanie iných kvôli telefónu – pozn. prekl.

Preskakovala som z tirády o ľuďoch, ktorí esemeskujú pri prechádzaní cez cestu, cez opis aplikácie, ktorá odrádza od používania telefónu tým, že vám do rúk zverí starostlivosť o digitálny les, až po priznanie, že popri písaní týchto svojich nesúvislých myšlienok som šla na internet a kúpila si cezeň tri športové podprsenky.

Až keď sa mi podarilo dostať sústredenie pod kontrolu, našla som dôkazy spojitosti medzi zhoršenou koncentráciou a časom stráveným so svojim telefónom alebo iným zariadením pripojeným bezdrôtovo na internet (niektorí vedci ich kvázi žartovne označujú skratkou WMD, Wireless Mobile Device – bezdrôtové zariadenie, ale aj Weapons of Mass Destruction – zbrane hromadného ničenia*).

Hoci je výskum týchto zariadení len v počiatočnej fáze¹¹ (nieť sa čo čudovať, objavili sa sotva pred desiatimi rokmi), doterajšie výsledky naznačujú, že príliš veľa času stráveného pri týchto zariadeniach má schopnosť meniť štruktúru a funkcie mozgu – vrátane našich schopností vytvárať si nové spomienky, hlboko premýšľať, sústrediť sa, vnímať a zapamätať si, čo čítame. Viaceré štúdie spájajú prílišné používanie smartfónov (hlavne na sociálnych sieťach) s negatívnymi vplyvmi na sebaúctu, impulzívnosť, empatiu, vlastnú identitu, sebahodnotenie. Nepriaznivo ovplyvňujú psychiku aj v spojitosti so zvýšeným výskytom porúch spánku, neuróz, úzkosti, stresu a depresii.

Keď už spomíname depresívne veci, mnoho vedcov dospelo k názoru, že smartfóny majú obrovský vplyv na to, ako navzájom komunikujeme (hlavne tínedžeri), lepšie povedané, nekomunikujeme s inými, so skutočnými ľuďmi z mäsa a kostí. Psychologické následky presúvania sociálnej interakcie na obrazovky sú také vážne, že Jean Twengeová, autorka knihy iGen (skratka pre iGeneráciu – generáciu ľudí, ktorí vyrástli na smartfónoch)

* Presnejší názov knihy vlastne môže byť Ako sa rozíť s bezdrôtovým zariadením, berúc do úvahy, že tablety môžu byť rovnako problematické. Nepotrvá dlho, než budú smartfóny nahradené niečím iným. Ostanem pri pôvodnom názve, no poslúžte si a zameňte smartfón za akékoľvek iné bezdrôtové zariadenie, s ktorým ste momentálne vo vzťahu.

usudzuje, že: „nepreháňa, ak vykresľuje iGen na pokraji najhoršej krízy duševného zdravia za desaťročia“. Podľa Twengeovej¹², ktorá sa dvadsaťpäť rokov venuje výskumu generačných rozdielov (a tvrdí, že sa nestretla s tým, aby sa také dramatické zmeny diali tak rýchlo), „má veľa z týchto zmien pôvod v smartfónoch“.

Dozvedela som sa o histórii písaného jazyka, aj o tom, ako samotné čítanie (mám na mysli knihy, nie titulky článkov) môže vplývať na mozog a podporiť hlboké myslenie. Hľadala som informácie o negatívnom vplyve, aký má spôsob podávania informácií na internete na našu koncentráciu a pamäť, preverovala som, že smartfóny sú vlastne úmyselne navrhnuté tak, aby ich bolo ťažké pustiť z ruky (a komu to prináša úžitok). Dočítala som sa o zlovykoch a závislostiach, neuroplasticite i o tom, že vplyvom smartfónov inak duševne zdraví ľudia vykazujú známky psychických problémov – narcizmus, obsedantno-kompulzívna porucha (OCD) a ADHD (porucha pozornosti a hyperaktivita).¹³

Prezrela som si aj rozhovory, ktoré som viedla počas rokov písania článkov o duševnom a fyzickom zdraví. Čím hlbšie som šla, tým viac som začala vnímať svoj telefón ako partnera v nefunkčnom vzťahu. Ako niekoho (či skôr niečo), kto dosiahol, že sa cítim mizerne, ale napriek negatívnym skúsenostiam sa k nemu stále vraciam, aby som to zažila ešte raz. A čím viac som čítala, tým väčšie bolo moje presvedčenie, že naše pripútanie k zariadeniam nie je banálny problém. Je to naozajstný problém a dokonca by som povedala, že je to závislosť celej spoločnosti. A musíme s tým niečo urobiť!

Akokoľvek úporne som hľadala, nedarilo sa mi nájsť tú najdôležitejšiu vec: riešenie. Niektoré z kníh a článkov ponúkali tipy a triky, ako kombináciou úprav a obmedzení skrátiť čas na telefóne. Aj tak som mala dojem, že šlo o príliš povrchné riešenia oveľa zložitejšieho problému.

Uvedomila som si, že siahame po telefóne z rozličných dôvodov. Niektoré z nich sú čisto praktické, iné zas podvedomé a niektoré sú prekvapivo hlboko emocionálne. Prikázať si, že treba

tráviť na telefóne menej času, je rovnaké, ako prikázať si, že je načase prestať považovať za atraktívnych ľudí tých, ktorí nám škodia. To je ľahšie povedať ako urobiť. Bude si to pravdepodobne vyžadovať dobrého terapeuta, alebo prinajmenšom mimoriadne dobre premyslený plán. Nezdalo sa mi, že takýto plán existuje. Tak som sa rozhodla, že jeden vytvorím.

MOJ PRVÝ KROK bol osobný experiment. Spolu s manželom sme sa rozhodli, že si vyskúšame digitálnu detoxikáciu a na celých 24 hodín si dáme prestávku od telefónov a iných zariadení pripojených na internet. Keď sme si v piatok sadli k večeri, zapálila som sviečku, naposledy sme sa zbežne pozreli do telefónov a potom sme ich vypli. Úplne vypli na nasledujúcich dvadsaťštyri hodín. Vyhýbali sme sa aj tabletom a počítačom. Od piatku večera do soboty večera sme boli úplne mimo obrazoviek.

Bola to veľmi poučná skúsenosť. Neobvyklá bola nielen tá situácia, ale aj to, ako sme sa potom cítili. Najprv nás neustále lákalo siahnuť po telefónoch. Nahovárali sme si, že to bolo len zo strachu, aby sme nezmeškali dôležitý telefonát alebo správu, no úprimne povedané, bol to znak závislosti. Odolali sme nutkaniu a keď nadišiel čas zapnúť telefóny, prekvapila nás neochota, s akou sme to urobili, ale aj ako rýchlo sa zmenil náš postoj k detoxikácii. Namiesto stresu, nás táto skúsenosť posilnila. Až natoľko, že sme sa ju rozhodli zopakovať.

Rituál sme nazvali *digitálny sabat* a po druhom či treťom raze sme si zvykli na určitý rytmus a vychytali nedostatky. Bez vyrušujúcich telefónov sa zdalo, že sa čas spomalil. Chodili sme na prechádzky. Čítali sme knihy. Častejšie sme sa rozprávali. Cítila som sa zdravšia a ukotvená, akoby som opäť našla tú časť seba, ktorej zmiznutie predtým som si ani nevšimla. A čo je zaujímavé? Efekt sabatu pretrvával niekoľko dní ako druh príjemnej digitálnej „opice“.

V dôsledku toho som chcela urobiť zmeny vo svojom vzťahu s telefónom aj počas ďalších dní v týždni a zistiť, či možno tieto

pozitívne pocity spraviť trvalejšími. No ako to urobiť zo dňa na deň bez šokovej terapie? Nechcela som, aby mal telefón nad mnou kontrolu, no zároveň som vedela, že sa nechcem telefónu vzdať úplne. To by znamenalo zbaviť sa zlého spolu s dobrým.

No ja som chcela rovnováhu. Chcela som nový vzťah s telefónom, v ktorom by som ho používala na úžitok alebo zábavu, ale nedala sa vtiahnuť do špirál bezmyšlienkovitého posúvania palca po obrazovke. Uvedomila som si, že ak chcem vytvoriť nový vzťah, potrebujem získať odstup od vzťahu, v ktorom som bola. Potrebovala som čas a priestor. Musela som sa rozísť so svojím telefónom.

KEĎ SOM LUĎOM POVEDALA, že sa rozchádzam s telefónom, nepýtali sa ma, čo mám na mysli alebo prečo to chcem urobiť. Namiesto toho prakticky všetci akoby jednomyselne povedali: „Tiež to musím urobiť.“

Rozhodla som sa získať ich pomoc. Odoslala som email v snahe získať dobrovoľníkov a zanedlho som mala zoznam zložený z takmer stopäťdesiatich pokusných králikov vo veku od 21 do 73 rokov. Pochádzali zo šiestich krajín a z pätnástich štátov Ameriky. Boli medzi nimi učители, právnici, doktori, spisovatelia, marketéri, publicisti, ženy v domácnosti, dátoví analytici, programátori, redaktori, profesionálni investori, riaditelia neziskoviek a drobní živnostníci vrátane výrobcu šperkov, grafického dizajnéra, učiteľa hudby, osobného kuchára a interiérového dizajnéra.

Vytvorila som texty a zadania na základe môjho výskumu na témy mindfulness, návykov, sústredenosti, koncentrácie, meditácie, produktového dizajnu, behaviorálnych závislostí, neuroplasticity, psychológie, sociológie a dejín prevratných technológií. Po vyskúšaní nápadu na sebe som ho odoslala svojim pokusným králikom a požiadala ich o spätnú väzbu a pripomienky, ktoré som potom zahrnula do plánu.

Prekvapila ma úprimnosť odpovedí a množstvo spoločných tém. Nakoniec skupinového experimentu som došla k trom