

# DigiDetox

Ako dosiahnuť digitálny minimalizmus



İKAR

Matěj Krejčí

# DigiDetox

Ako dosiahnuť digitálny minimalizmus

**Matěj Krejčí**



Original title: DigiDetox: Jak na digitální minimalismus  
Text © 2019, Matěj Krejčí  
Illustrations © 2019, Žaneta Stýblová  
Graphic design © 2019, Tereza Mikotová  
Photo © 2019, Matěj Krejčí  
Translation © 2021 by Tibor Sedláček  
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

**ISBN 978-80-551-7697-0**

Pozri  
do sveta za  
displejom.



TU SI KNIHU PODPÍŠTE,  
PRETOŽE AUTOROM  
PRÍBEHU, KTORÝ OTVÁRATE,  
STE VY:

---

*„Nevieme, kde sa berú naše nápady.  
Na druhej strane vieme naisto, že neprichádzajú z počítača.“*  
— John Cleese  
britský herec

## O AUTOROVI

Matěj Krejčí pomáhá pochopiť správanie spojené s digitálnym svetom. Smeruje k digitálnemu minimalizmu, ktorý pomocou jednoduchých pravidiel a nástrojov aplikuje do života. Matěj sa aktívne venuje terapiám zameraným na riešenia, psychológiu, behaviorálnu ekonómiu a neurovedám. Znalosť z vedeckých výskumov aplikuje do života jednotlivcov a firiem. Pomáha tak ľuďom pochopiť princípy motivácie, spokojnosti a digitálnej psychológie. Bol súčasťou projektov ako Koniec prokrastinácie, DobroKáva a Inšpiratívne rána Brno. DigiDetox je pre tých, ktorí chcú, aby technológie boli opäť dobrým sluhom a nie zlým pánom.



# OBSAH

1. Zopár slov na úvod	9
2. Cez röntgenové žiarenie k digitálnemu minimalizmu	13
3. Čo si potrebujeme uvedomiť, než začneme	21
4. Hodnota času v digitálnej dobe	31
5. Prečo si niečo pamätať, keď sa to dá vygoogliť?	39
6. Zvyky sú železná košeľa	53
7. Ekonomika pozornosti	71
8. Strach, že o niečo prídem – od FOMO k JOMO	91
9. Behaviorálna závislosť	101
10. Psychologický imunitný systém	117
11. Naša sociálna bublina	129
12. Spánok vo svetelnej dobe	141
13. Pestúnka menom internet	159
14. Inkubátor tvorivého myslenia	171
15. F*ck it, f*ck them, f*ck them all	177
16. Krok za krokom k pokroku	183
17. Niečo na záver	199





# 1. ZOPÁR SLOV NA ÚVOD

Vítam vás pri knihe, ktorá by mala poslúžiť ako manuál na pochopenie a správne používanie digitálnych technológií. V knihe je spojená moja prax s vedeckými štúdiami, ktoré ponúkajú poznatky o nás samých. Knihu by som rád ponúkol aj vám a som vďačný, že zásluhou niekoľkých desiatok ľudí sa ju podarilo vytvoriť a vy ju v tejto chvíli môžete držať v ruke.

Pocítujete niekedy dlhodobejšiu nespokojnosť, nespavosť a väčšie výkyvy nálad? Ak áno, ste na tom podobne ako ja v čase, keď som si uvedomil svoj problém. Mal som pocit, že ma niečo brzdí v mojom osobnom i pracovnom rozvoji. Kde však začať, keď všetko je tak, ako má, len z toho nepocítujem radosť? Pretože pracujem ako terapeut zameraný na riešenia a zaoberám sa osobným rozvojom, musel som začať u seba. Začal som si všímať, kedy sa cítim najviac smutný, kde tieto pocity zažívam a čo mi tieto pocity spúšťa. Len čo som si všetko analyzoval, väčšina odpovedí mala rovnakého menovateľa: mobilný telefón. Naozaj zaujímavé zistenie, pretože do toho času to bol môj najlepší pomocník na komunikáciu s priateľmi a získavanie informácií. Experiment zameraný na objavenie spokojnosti a efektivity sa začal.

Neustále som si kládol otázku, či je naozaj možné, aby moje stavy spôsoboval telefón. Veď je to len nástroj. Avšak po istom čase skúmania som zistil, že som celkom prepadol jeho kúzlu. Všimol som si podobné správanie aj vo svojom okolí: mobil v ruke na zastávke, v MHD, na letisku, s priateľmi v krčme. Existuje nejaký priestor, kde by človek nemal poruke mobil? Rozhodol som sa to v rámci svojej praxe oveľa viac skúmať a hľadať riešenie. Táto kniha je teda určená každému, kto chce mať mobil pod kontrolou.

*„Tajomstvo nespočíva v cestovaní na nové miesta,  
ale v tom, že sa pozeráme novými očami.“*

— Proust  
francúzsky románopisec

Kniha nie je napísaná ako manifest za zahodenie alebo zlomenie telefónu a notebooku. Nechcem, aby sme sa vracali na stromy či do jaskýň. Táto kniha má pomôcť pochopiť vplyv technológií a virtuálnej reality a vysvetliť, ako sa dá digitálny minimalizmus aplikovať v každodennom živote. Technológie majú moc zmeniť svet; za pokrok v zdravotníctve, priemysle, doprave, komunikácii či riešení globálnych kríz vďačíme práve im. Je len na nás, či zmeny budú smerovať k lepšiemu alebo horšiemu.

Jeden účastník workshopu DigiDetox vyhlásil: *„Zmenil som melódiu svojho budíka na pesničku Baby od Justina Biebera. Teraz vstávam päť minút pred budíkom, aby som to nemusel počúvať.“* Technológie sú geniálnym nástrojom, ale tiež zlým pánom. Baník neťahá krompáč so sebou do krčmy alebo posteľe. Vie svoj nástroj opustiť a oddýchnuť si od neho. Preto túto knihu berte ako manifest za správne chápanie a využívanie technológií, ktoré menia naše vnímanie, pozornosť, spokojnosť, vzťahy a ďalšie časti života. Ako už bolo zmienené, to, či ich zmení na dobré alebo zlé, je len na nás.

*„Raz vypusteného džina do fľaše už nikto nikdy nevráti.“*

Dokážete si predstaviť alkoholika a jeho bežný deň? Čo robí tesne po prebudení alebo počas raňajok? Ako vyzerá jeho pracovné nasadenie? Čo robí, keď ide s niekým na večeru? Čo stvára, keď jeho spoločník počas večere odíde na WC? Aké sú jeho momenty tesne pred spaním? Čo ak nemôže spať?

Teraz ste sa zamysleli nad tým, ako vyzerá alkoholik, ale čo sa deje, keď je človek závislý od internetu alebo od svojho mobilu? Ako sa správa? Príde vám to dosť podobné? Ako ste na tom vy? Stáva sa vám, že:

- sa cítite nervózni, keď pri sebe nemáte telefón?
- ste počas týždňa ani raz úmyselne nevypli telefón?
- potrebujete mať mobil blízko posteľe?
- potrebujete s mobilom chodiť aj na záchod?

Pokiaľ ste odpovedali „áno“ na väčšinu otázok, možno trpíte takzvanou nomofóbiou, teda úzkosťou z odlúčenia od mobilného telefónu, respektíve z nemožnosti používať ho.<sup>(1)</sup>

Pozriete sa na tieto dva obrázky, aký je medzi nimi rozdiel?

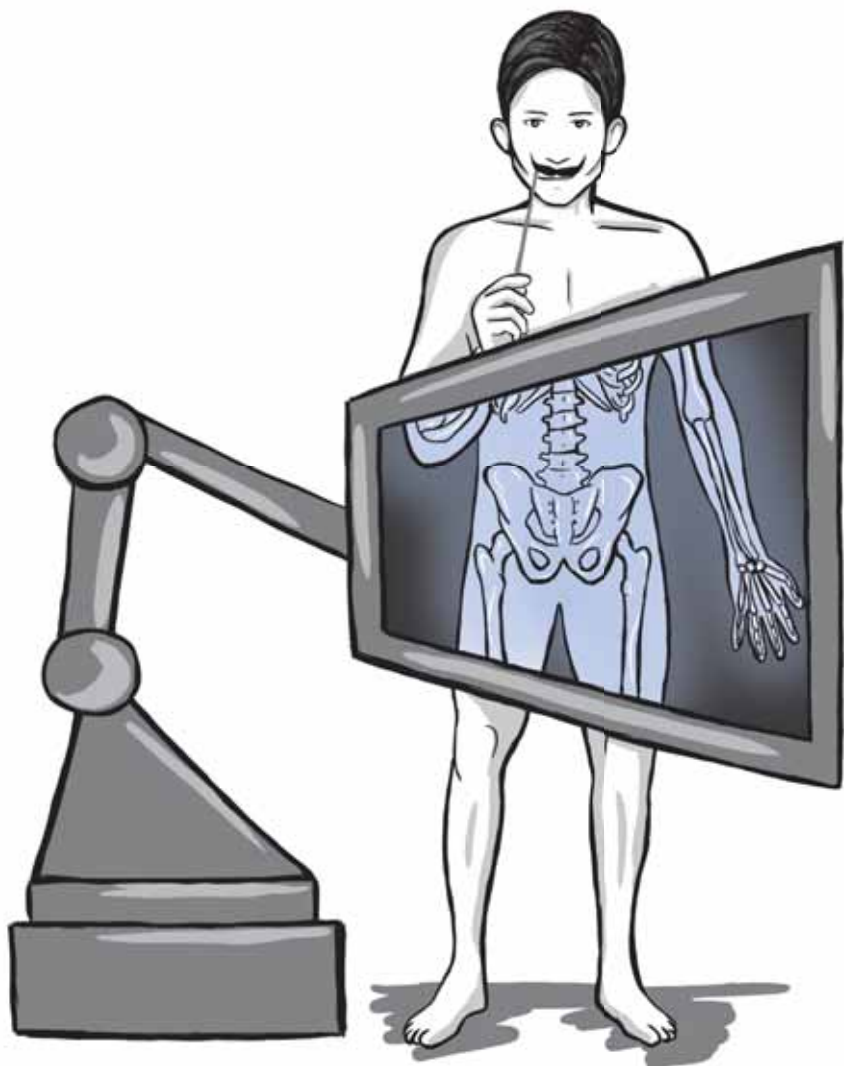


Rozdiel spočíva v tom, že noviny majú poslednú stránku, zatiaľ čo mobil nie. Neexistujú ľudia, ktorí došli na koniec instagramu alebo facebooku. Navyše pri novinách musel niekto strážiť zdroje a kvalitu textu, avšak na mobile sme každý sám svojím editorom, čo môže byť problém.

Na čom zarábajú spoločnosti ako Google, Facebook a Instagram? Myslíte si, že pracujú zadarmo? Čo od nás získavajú, že im to vytvára zisky? Pokiaľ vám napadla pozornosť, tak máte pravdu. Najvzácnejšou komoditou je dnes pozornosť a sústredenosť. Zaujímali ste sa niekedy o to, prečo sa vám zobrazuje v reklamách práve jeden určitý produkt? Prečo sú niektoré reklamy zamerané na produkty, ktoré ste videli pred malou chvíľou? Čítajte ďalej, nech spolu môžeme prebrať všetko, čo súvisí s problémami dnešnej digitálnej doby, a nájsť riešenie.

*„Človek nesmie nariekať nad svojou dobou, z toho nič nevzide.  
Doba je zlá, tak teda tu si, aby si ju urobil lepšou.“*

— Thomas Carlyle  
škótsky spisovateľ



## 2. CEZ RÖNTGENOVÉ ŽIARENIE K DIGITÁLNEMU MINIMALIZMU

Internet si v podstate nastavujeme svojím vlastným správaním, pretože veci, ktoré na ňom robíme či tvoríme, sa následne odrážajú v tom, čo sa nám zobrazuje. Úloha znie jasne: udržať našu pozornosť čo najdlhšie tak, aby sme nadobudli dojem, že daný výrobok, službu alebo informáciu naozaj potrebujeme.

Milujem históriu, a preto sa z nej snažím čo najviac poučiť. Keď som hľadal, či sa už v minulosti niečo podobné internetu objavilo, zisťoval som, že obdobným vynálezom bolo röntgenové žiarenie. Bol to veľký hit a stal sa z neho fotokútik vtedajších čias, ľudia sa röntgenovali a ukazovali si svoje kosti. Pretože priemysel nikdy nespí a vždy hľadá možnosti, ako zarobiť, obuvníci začali prežarovať nohy pomocou röntgenového prístroja zvaného pedoskop,<sup>(2)</sup> ktorý vznikol okolo roku 1920.

Pedoskopy boli používané na podporu predaja, najmä pokiaľ išlo o nákup topánok pre deti a mladistvých. Obchodníci zaručovali, že vďaka tomuto prístroju budú topánky vyrobené na mieru, a tak zaistia dlhšiu životnosť topánky; zákazník sa dokonca mohol pozrieť, či je jeho existujúca obuv vhodná. Postupom času, konkrétne okolo roku 1950, bolo zistené, že nadmerné röntgenové žiarenie môže spôsobovať zdravotné riziká, a tak sa tento výrobok stiahol z predaja, v Nemecku v roku 1973 a vo Švajčiarsku dokonca až v roku 1989.<sup>(2)</sup>

Zakázalo sa však röntgenové žiarenie? Nie, iba sa upravilo správanie, ktoré bolo s týmto vynálezom spojené. Röntgen nám pomáha nájsť riešenie zdravotných problémov, ale musíme byť opatrní. Podobne vnímam internet a rôzne zariadenia; musíme sa naučiť s nimi správne a efektívne narábať.

Ľudský druh je už od pradávna motivovaný strachom a túžbou. Všetka ľudská pozornosť sa sústreďovala na otázky, ako si zaobsta-

rať potravu a prežiť. Potom sme pomocou revolučných vynálezov dokázali vyrobiť toľko jedla, že už jednotlivец nedokázal také množstvo spotrebovať.

V tej chvíli sme sa už hladom nemuseli zaoberať a naša pozornosť sa zamerala skôr na to, kto bude obsluhovať priemyselné stroje. Primárny strach sa zmenil na frustráciu z nedostatku kvalitných pracovníkov. Po čase sa však zlepšilo zaškoľovanie a naberanie nových zamestnancov a odrazu aj táto obava zmizla. Naša pozornosť sa zamerala na vzdelanie a múdrosť, pretože nás zaujímal, kam vložíme peniaze, aby nám zarábali, a napríklad čo budeme jesť, aby sme boli zdraví. Začali sme si klásť viac otázok a hľadať odpovede. Preto sme sa presunuli k túžbe po vzdelaní a informáciách. S Googlom a Wikipédiou strach z neznalosti zmizol, pretože si dnes môžeme akúkoľvek informáciu dohľadať v priebehu niekoľkých sekúnd. Skôr hrozí, že budeme čerpať informácie z nekvalitného zdroja, alebo že pre internet prídeme o svoju pozornosť či sústredenie. Odrazu nevieme, čomu pozornosť venovať a čo ignorovať. Preto sa dnes najviac zameriavame na rozvoj kritického myslenia a túžime po sebaopoznaní.

## **Akú úlohu hrajú naše reálne sociálne väzby?**

Nicolas Christakis<sup>(3)</sup> zisťoval, ako naše správanie a rozhodovanie ovplyvňuje ľudí okolo nás. Viete, že ste údajne výsledkom piatich svojich najbližších priateľov? Výskumy, ktoré Christakis viedol, podhalili, aký vplyv máme my na ostatných a aký oni na nás. Boli skúmané mnohé veličiny, napríklad fajčenie, spokojnosť či obezita. Predstavte si, že sa rozhodnete, že budete obézny. Je to vaše slobodné rozhodnutie, ktoré ovplyvní nielen vás, ale aj vaše najbližšie okolie, a to až na 45 % (takzvaný Stupeň 1), čo znamená, že pokiaľ by sa ľudia okolo vás rozhodovali, či majú byť obézni, alebo nie, vaše predošlé rozhodnutie na nich bude mať vplyv. Výskum pokračoval a zistilo sa, že vaše rozhodnutie ovplyvňuje aj priateľov vašich priateľov (takzvaný Stupeň 2), a to až na 25 %, čo už je vcelku veľká skupina ľudí. Konečným zistením však bolo, že vlastným správaním, rozhodovaním a premýšľaním ovplyvňujete nielen seba, naj-

bližšie okolie a priateľov vašich najbližších, ale vo výsledku máte vplyv aj na tých, ktorí sú v okruhu priateľov vašich priateľov (takzvaný Stupeň 3), teda osoby, ktoré často ani nepoznáte.

Skúste si predstaviť, že ste na dovolenke a chceli by ste si naozaj vychutnať večeru s vašou rodinou. Pôjdete do prázdnej reštaurácie? Možno áno, pokiaľ ste ešte nikdy nezažili črevné problémy, ale vo väčšine prípadov radšej pôjdete tam, kde niekto sedí. Naše správanie ovplyvňuje druhých a správanie druhých ovplyvňuje nás. Keď ste s priateľmi v krčme, stačí, aby jeden človek vytiahol telefón: čo sa stane s ostatnými?

*„Dobrý príklad nie je jedna z možností, ako ovplyvniť iných ľudí.  
Je to jediná možnosť.“*

— Albert Schweitzer  
držiteľ Nobelovej ceny za mier

## **Ako teda niečo zmeniť?**

Problém spočíva v tom, že náš vzťah s prístrojmi je stále vo fáze medových týždňov, keď sa jeden druhého proste nemôžeme nabažiť – ešte sme sa nedostali do fázy, keď nám neprekáža stráviť pár hodín od seba a jazdiť oddelene na dovolenku. Nové technológie nenahradili staršie formy komunikácie; dopĺňujú ich. Ale všetko má svoje hranice.

Zaujímavé je sledovať používanie výrobkov ľuďmi, ktorí stoja za ich vznikom. Myslíte si, že Mark Zuckerberg je najobľúbenejšou postavou na facebooku alebo najaktívnejší užívateľ instagramu? Zakladatelia sa pravdepodobne riadia heslom drogových dealerov: „*Nikdy neber vlastný matroš.*“

## **Digitálny minimalizmus**

V priebehu dejín pristupovali kvalifikovaní pracovníci k novým nástrojom s dávkou skepticizmu. Zameriavali sa na priamo merateľné náklady a prínosy daného stroja. Nástroj bol prostriedkom na do-



sahovanie vyšších cieľov ich remesla. Čas, reklama a túžba však mnohé v priebehu niekoľkých rokov zmenili.

Podľa Deborah Johnsonovej by sa napríklad každá nová technológia mala hodnotiť podľa štyroch hľadísk:

1. Hľadisko pôvodu (prečo taká technológia vôbec vznikla?)
2. Hľadisko symbolických významov (aké atribúty sa k technológii viažu?)
3. Hľadisko podpory skupín (komu daná technológia pomáha?)
4. Hľadisko vlastností a dôsledkov (o čo prichádzame pre technológie?)

Vytvorte si výberové konanie na aplikáciu – čo musí spĺňať a v čom vám má pomáhať?

Menej znamená v našom vzťahu s digitálnymi nástrojmi viac. Cal Newport, autor knihy Digitálny minimalizmus, tento smer definuje ako zodpovedný prístup k technológiám a ich zapojenie do našich bežných životov bez ohrozenia spánku, spokojnosti, vzťahov, pozornosti a trpezlivosti. Sústredíme sa na malý počet vysoko hodnotných aktivít.<sup>(4)</sup> Ide teda o hľadanie cesty, ktorá sa zameria na malý počet vecí, ktoré však prinášajú najväčší úžitok a hodnotu.

## Princípy digitálneho minimalizmu

### • **Neporiadok je drahý**

Nemali by ste vlastniť mnoho zariadení a aplikácií, pretože práve tie podkopávajú potenciál a podporujú izolovanosť.

### • **Optimalizovať je dôležité**

Musíte urobiť rozhodnutie, ktoré technológie a aplikácie využívať, aby čo najlepšie podporili váš potenciál.

### • **Uvedomelé používanie aplikácií**

Všímajte si, ako vás aplikácia alebo nová technológia ovplyvňuje.

- **Definujte si svoje technologické pravidlá**

Rozhodnite sa, čo a kde chcete používať. Opustite online priateľov, s ktorými nepotrebuje byť v kontakte. Špecifikujte si, kedy a ako budete tú-ktorú technológiu používať.

- **Dajte si pauzu – hodinu alebo aj deň**

- **Prehodnoťte technológiu**

Začnite s prázdny listom a vnímajte technológie ako nástroj, ktorý má pre vás mať nejaký cenný osobný prínos.

*„Vďaka moderným technológiám sme dnes oveľa viac prepojení než predtým. Nikdy sme si však zároveň neboli takí vzdialení.“*

Nestačí princípy len poznať. Musíme ich naozaj používať, aby vám priniesli prospech.

Predstavte si seba o mesiac:

1. Aký by ste chceli mať vzťah s telefónom?
2. Čo by ste chceli mať hotové alebo rozrobené vďaka času navyše?
3. Ako by ste niekomu opísali svoju zmenu?
4. Čo budete na mobile robiť?

Napíšte list alebo e-mail svojmu budúcemu ja. Popíšte, ako vyzerá váš úspech, a zablahoželajte si, že ste to zvládli.

*„Najlepšia vec, ktorá sa môže prihodiť ľudskej bytosti, je naraziť na problém, zamilovať si ho a stráviť život pokusmi o jeho vyriešenie, dokiaľ nenarazí na iný problém, ktorý si zamiluje ešte viac.“*

— Sir Karl Popper  
rakúsko-britský filozof



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---