

# CAL NEWPORT



# CYFROWY MINIMALIZM

*Jak zachować skupienie  
w hałaśliwym świecie*

# CAL NEWPORT



# CYFROWY MINIMALIZM

*Jak zachować skupienie  
w hałaśliwym świecie*

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**



# Spis treści

Karta redakcyjna

Dedykacja

Wstęp

## **CZĘŚĆ 1. PODSTAWY**

1. Nierówny wyścig zbrojeń
2. Zasady cyfrowego minimalizmu
3. Cyfrowe odgracanie

## **CZĘŚĆ 2. ĆWICZENIA**

4. Spędzaj czas samotnie
5. Nie klikaj „Like”
6. Odzyskaj wypoczynek
7. Dołącz do ruchu oporu przeciw rozpraszaniu uwagi

Wnioski

Podziękowania

Przypisy

Tytuł oryginału: *Digital Minimalism* Przekład: *Anna Dorota Kamińska* Projekt okładki: *MDE-SIGN Michał Duława* Redakcja: *Dorota Śrutowska* Korekta: *Zofia Kozik*

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport

All rights reserved.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © for the Polish edition

by Wydawnictwo Studio EMKA

Warszawa 2020

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA  
[wydawnictwo@studioemka.com.pl](mailto:wydawnictwo@studioemka.com.pl)  
[www.studioemka.com.pl](http://www.studioemka.com.pl)

ISBN 978-83-66142-35-0

Skład i łamanie: [www.pagegraph.pl](http://www.pagegraph.pl)

Konwersja: [eLitera s.c.](http://eLitera.s.c.)

*Dla Julie:  
mojej partnerki, mojej muzy,  
mojego głosu rozsądku*

# Wstęp

We wrześniu 2016 roku wpływowy bloger i komentator Andrew Sullivan napisał dla magazynu „New York” liczący 7000 słów esej zatytułowany *Byłem istotą ludzką*. Podtytuł brzmiał bardzo niepokojąco: „Nieukończony bombardowanie wiadomościami, plotkami i obrazami zrobiło z nas uzależnionych od informacji maniaków. Mnie złamało. Was też może złamać”.

Artykuł szeroko udostępniano. Muszę jednak przyznać, że kiedy pierwszy raz go czytałem, nie do końca pojąłem ostrzeżenie Sullivana. Jestem jednym z nielicznych członków mojego pokolenia, którzy nigdy nie mieli konta w mediach społecznościowych ani nie spędzają zbyt wiele czasu na surfowaniu po sieci. W rezultacie telefon odgrywa stosunkowo niewielką rolę w moim życiu – sam ten fakt stawia mnie na marginesie doświadczeń, których artykuł dotyczy. Innymi słowy, wiedziałem, że innowacje epoki internetu coraz mocniej wdzierają się w życie wielu osób, ale w duchu nie rozumiałem, co to oznacza. Dopóki wszystko nie uległo zmianie.

Wcześniej, w 2016 roku, opublikowałem książkę o tytule *Praca głęboka*. Dotyczyła ona niedocenianej wartości głębokiego skupienia i tego, jak orientacja świata na rozpraszające narzędzia komunikacyjne uniemożliwia ludziom wydajną pracę i osiągnięcie najlepszych rezultatów. Ponieważ moja książka znalazła czytelników, zacząłem coraz częściej otrzymywać od nich wiadomości. Niektórzy przesyłali je za pomocą komunikatorów, inni zaczepiali mnie na publicznych wystąpieniach. Zawsze powtarzało się to samo pytanie: Co z ich życiem osobistym? Zgadali się z moimi argumentami dotyczącymi rozpraszania w biurze, jednak – jak wyjaśniali – bardziej niepokoiło ich to, jak nowe technologie wysysają znaczenie i satysfakcję z czasu spędzanego poza nim. To zwró-

ciło moją uwagę i niespodziewanie wysłało na przyspieszony kurs o obietnicach i zagrożeniach nowoczesnego życia.

Prawie każdy, z kim rozmawiałem, wierzył w potęgę internetu oraz zgadzał się, że powinna to być siła wnosząca w życie wiele dobrego. Moi rozmówcy nie chcieli rezygnować z Map Google czy porzucać Instagrama, ale jednocześnie uważali, że ich związek z technologią nie może wyglądać tak jak teraz. Byli pewni, że jeżeli nic nie ulegnie zmianie w najbliższym czasie, oni także mogą się złamać, podobnie jak Sullivan.

W tych rozmowach o nowoczesnym cyfrowym życiu często powtarzało się słowo: *wyczerpanie*. Nie chodziło o to, że któraś konkretna aplikacja czy strona była szczególnie zła, jeśli rozważyć ją samą w sobie. Jak wyjaśniało wiele osób, problemem był ogólny wpływ wielu różnych błyskotek, które nieustannie usiłowały przyciągnąć ich uwagę i manipulować ich nastrojem. Problem z tą intensywną aktywnością dotyczył nie tyle szczegółów, ile faktu, że coraz bardziej wymykała im się ona spod kontroli. Niewiele osób chce spędzać online aż tyle czasu, ale te narzędzia mają tendencję do uzależniania behawioralnego. Potrzeba sprawdzenia Twittera czy odświeżenia Reddita staje się nerwowym odruchem, który rozbija czas na odłamki zbyt małe, by mogły podtrzymać koncentrację niezbędną dla celowego życia.

Jak odkryłem podczas dalszych badań – i na co podam argumenty w następnym rozdziale – część tych uzależniających własności jest przypadkowa (niewiele osób przewidziało, ile uwagi będzie trzeba poświęcać pisaniu wiadomości tekstowych), ale sporo jest jak najbardziej zamierzonych (kompulsywne używanie jest podstawą wielu biznesplanów dotyczących mediów społecznościowych). Jednak niezależnie od tego, w czym tkwi źródło, nieodparte przyciąganie ekranów sprawia, że ludzie mają wrażenie, iż wyrzekają się coraz większej części swojej autonomii, jeżeli chodzi o decydowanie o tym, na co skierować uwagę. Oczywiście nikt się nie zgadzał na taką utratę kontroli. Każdy pobierał aplikacje i zakładał konta, mając ku temu dobre powody, by potem odkryć ponurą iro-



nię sytuacji – usługi te zaczynają podkopywać dokładnie te same wartości, które sprawiały, że usługi owe wydawały się atrakcyjne: dołączyło się do Facebooka, by zachować kontakt z przyjaciółmi na drugim końcu kraju, a w efekcie nie można nawet odbyć nieprzerwanej konwersacji z przyjacielem siedzącym po drugiej stronie stołu.

Poznałem także negatywne skutki nieograniczonej aktywności online dla dobrego samopoczucia psychicznego. Wiele osób, z którymi rozmawiałem, podkreślało zdolność mediów społecznościowych do manipulowania ich nastrojem. Nieustanny kontakt ze starannie kształtowanymi prezentacjami życia przyjaciół wywołuje u nich poczucie niższości – szczególnie w okresach, kiedy już i tak czują się nie najlepiej – a w świecie nastolatków tworzy okrutnie skuteczny sposób na publiczne wykluczenie.

Dodatkowo – co przejawiało się podczas wyborów prezydenckich w 2016 roku i ich następstw – dyskusje online wydają się przyspieszać przechodzenie ludzi w stronę nacechowanych emocjonalnie, wyczerpujących postaw ekstremalnych. Techno-filozof Jaron Lanier przekonująco argumentuje, że przewaga złości i oburzenia w sieci jest, w pewnym sensie, nieuniknioną cechą tego medium: na otwartym rynku uwagi mroczne emocje przyciągną więcej spojrzeń niż myśli pozytywne i konstruktywne. Dla intensywnych użytkowników internetu powtarzana interakcja z tym mrokiem może stać się źródłem negatywnych myśli i zachowań – to wysoka cena za uzależnienie od łączności, a wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że ją płaci.

Przyjrzenie się temu niepokojącemu zbiorowi zagrożeń – od wyczerpującego i uzależniającego nadużywania narzędzi cyfrowych po ich zdolność do ograniczenia autonomii, zmniejszenia szczęścia, pobudzania mroczniejszych instynktów i odciągania od bardziej wartościowych zajęć – otworzyło mi oczy na to, jak niepewny związek łączy wielu z nas z technologiami, które zdominowały naszą kulturę. Innymi słowy, dało mi to znacznie lepsze zrozumienie tego, o co chodziło Andrew Sullivanowi, kiedy lamentował: „Kiedyś byłem istotą ludzką”.

Rozmowy z czytelnikami przekonały mnie, że wpływ technologii na osobiste życie ludzi warto zbadać dokładniej. Zabrałem się do poważniejszego zgłębienia tematu i pisania o nim, starając się zarówno lepiej pojąć jego kontury, jak i wyszukać rzadkie przykłady tych, którzy potrafią wydobyć z nowych technologii wielką wartość, nie tracąc przy tym kontroli<sup>[1]</sup>.

Wśród pierwszych spraw, które stały się jasne przy tym badaniu, była konstatacja, że związki naszej kultury z narzędziami cyfrowymi komplikuje fakt mieszania przez nie szkód z korzyściami. Smartfony, wszechobecny bezprzewodowy internet, platformy cyfrowe łączące miliardy ludzi – to są triumfujące innowacje! Niewielu poważnych komentatorów uważa, że lepiej dla nas byłoby cofnąć się do wcześniejszej epoki technologicznej. Ale jednocześnie ludzie są zmęczeni wrażeniem, że stali się niewolnikami swoich urządzeń. Ta rzeczywistość tworzy pomieszany pejzaż emocjonalny – można cieszyć się swoją umiejętnością znajdowania inspirujących fotografii na Instagramie, a równocześnie niepokoić zdolnością tej aplikacji do wdzierania się w wieczorne godziny, które dawniej spędzaliśmy na rozmowach z przyjaciółmi lub czytaniu.

Najczęstsza odpowiedź na te komplikacje to sugestie niedużych haków i pomysłów. Może gdyby przestrzegać cyfrowego szabasu, w nocy kłaść telefon z dala od łóżka albo wyłączyć powiadomienia i podjąć decyzję, by być uważniejszym, udałoby się zachować wszystkie te dobre rzeczy, które początkowo przyciągnęły nas do nowych technologii, a zminimalizować ich najgorsze skutki? Rozumiem, dlaczego takie podejście wydaje się atrakcyjne – uwalnia od konieczności podejmowania trudnych decyzji dotyczących cyfrowego życia – nie trzeba niczego rzucać, tracić jakichkolwiek korzyści, denerwować przyjaciół ani ponosić żadnych poważnych konsekwencji.

Jednak ci, którzy próbowali wprowadzić drobne poprawki, oparte na sile woli, poradach i niejasnych postanowieniach, coraz jaśniej rozumieją, że one same w sobie nie wystarczą do okiełznania zdolności nowych technologii do wdzierania się w nasz pejzaż myślowy – ich uzależniają-

ca natura i siła wspierających je nacisków kulturowych są zbyt potężne, by takie sposoby *ad hoc* odniosły skutek. Podczas pracy nad tym tematem nabrałem przekonania, że zamiast tego potrzebna jest pełna *filozofia korzystania z technologii*, zakorzeniona w naszych głębokich wartościach, dająca jasne odpowiedzi na pytania o to, z jakich narzędzi można korzystać i jak ich używać, a także – co jest równie ważne – umożliwiająca z przekonaniem ignorować wszystko inne.

Istnieje wiele filozofii, które mogą spełniać te cele. Na jednym krańcu znajdują się neoluddyści, którzy zalecają odrzucenie większości nowych technologii. Na przeciwległym krańcu mamy entuzjastów ruchu Quantified Self (Policzalne ja), którzy starannie integrują urządzenia cyfrowe ze wszystkimi aspektami swojego życia, aby zoptymalizować własną egzystencję. Jednak spośród różnych filozofii, które przestudiowałem, jedna wyróżniała się szczególnie jako najlepszy pomysł dla wszystkich, którzy chcą żyć jak najlepiej w aktualnej chwili technologicznego przeładowania. Nazywam ją *minimalizmem cyfrowym*, a opiera się ona na przekonaniu, że *mniej może znaczyć więcej* (*less can be more*) w naszym związku z cyfrowymi narzędziami.

Ten pomysł to nic nowego. Długo przed tym, gdy Henry David Thoreau wykrzyknął: „Prostota, prostota i jeszcze raz prostota”, Marek Aureliusz pytał: „Widzisz, jak nieliczne są rzeczy, dzięki którym człowiek (...) potrafi przeżyć życie płynące dobrym nurtem i na wzór boski?”. Minimalizm cyfrowy adaptuje tę klasyczną myśl do roli, jaką technologia odgrywa w naszym współczesnym życiu. Wpływ tego prostego dostosowania może być jednak ogromny. W tej książce znajdziecie wiele przykładów minimalistów cyfrowych, którzy doświadczyli ogromnych, pozytywnych zmian dzięki temu, że bezlitośnie ograniczyli czas bycia online, by skupić się na mniejszej liczbie działań o wysokiej wartości. Ponieważ minimaliści cyfrowi spędzają znacznie mniej czasu podłączeni do internetu niż ludzie ich otaczający, łatwo uznać ten styl życia za ekstremalny, ale minimaliści protestowaliby, twierdząc, że jest odwrotnie: ekstremalne jest to, ile czasu wszyscy *inni* poświęcają na wpatrywanie

się w ekrany. Kluczem do najlepszego życia w naszym technologicznym świecie – jak odkryli – jest spędzanie znacznie mniej czasu na korzystaniu z technologii.

Celem tej książki jest uzasadnienie minimalizmu cyfrowego, szczegółowe zanalizowanie tego, o co pyta i dlaczego działa, a następnie nauczenie was, jak przyjąć tę filozofię, jeżeli uznacie, że wam odpowiada.

Aby to zrobić, podzieliłem książkę na dwie części. W części pierwszej opisuję filozoficzne podstawy minimalizmu cyfrowego, zaczynając od dokładnego przyjrzenia się siłom, które coraz bardziej utrudniają ludziom cyfrowe życie. Podaję także argumenty za tym, że jest on właściwym rozwiązaniem problemów związanych ze współczesną technologią.

Część pierwsza kończy się wprowadzeniem do sugerowanej przez mnie metody przyjmowania tej filozofii: *cyfrowego odgracania*. Jak twierdę, konieczne są zdecydowane działania, by doprowadzić do fundamentalnej zmiany naszych stosunków z technologią. Cyfrowe odgracanie umożliwia taką właśnie reakcję.

Proces ten wymaga odejścia od tych działań online, które nie są konieczne, na trzydzieści dni. Przez ten czas przerwiecie cykl uzależnienia, które jest wywoływane przez wiele narzędzi cyfrowych, i zaczniecie na nowo odkrywać analogowe czynności, które przynoszą wam większą satysfakcję. Będziecie chodzić na spacer, rozmawiać osobiście z przyjaciółmi, angażować się w życie swojej społeczności, czytać książki i wpatrywać w chmury. Co najważniejsze, odgracanie da wam przestrzeń na lepsze zrozumienie rzeczy, które mają dla was największą wartość. Po upływie trzydziestu dni dodacie z powrotem niewielką liczbę starannie wybranych aktywności online, które waszym zdaniem będą ogromnie korzystne dla cenionych przez was rzeczy. Następnie będziecie się starać uczynić te celowo dobrane działania podstawą waszego życia online – odrzucając większość pozostałych rozpraszających zachowań, które dzieliły wasz czas na drobne kawałki i przyciągały uwagę. Odgracanie działa jak radykalny reset: rozpoczynacie proces jako zagoniony maksymalista, a kończycie jako celowy minimalista.

W ostatnim rozdziale pierwszej części pomogę wam rozpocząć własne cyfrowe odgracanie. Będę przy tym intensywnie czerpał z eksperymentu, który przeprowadziłem na początku zimy 2018 roku, w którym ponad 1600 osób zgodziło się na przeprowadzenie pod moim przewodnictwem cyfrowych porządków i opowiedziało o swoich doświadczeniach. Usłyszycie ich opowieści i dowiedcie się, jakie strategie okazały się dla nich najodpowiedniejsze, a także na jakie pułapki natrafili, których wy możecie uniknąć.

W drugiej części książki uważnie przyjrę się pewnym pomysłom, które pomogą wam prowadzić zrównoważone życie zgodne z zasadami cyfrowego minimalizmu. Zbadam takie sprawy, jak znaczenie samotności i konieczność wartościowego odpoczynku jako alternatywy dla czasu, który teraz zazwyczaj poświęcamy na bezmyślne korzystanie z urządzeń. Proponuję i uzasadniam twierdzenie – być może kontrowersyjne – że wasze związki wzmocnią się, jeżeli przestaniecie klikać „Lubię to” albo zostawiać komentarze pod postami w mediach i powstrzymacie się od natychmiastowego odpowiadania na wiadomości tekstowe. Opisuję także *ruch oporu przeciw rozpraszeniu uwagi (attention resistance)* – luźno zorganizowany ruch jednostek, które korzystają z narzędzi high-tech i ścisłych procedur, aby wydobyć maksymalną wartość z produktów gospodarki cyfrowej, a jednocześnie unikają stania się ofiarami ich nałogowego użytkowania.

Każdy rozdział części drugiej kończy się zbiorem praktyk – czyli konkretnych działań zaprojektowanych tak, by pomóc wam wprowadzić w życie najważniejsze pomysły z danego rozdziału. Początkujący minimalista może traktować praktyki opisane w części drugiej jak skrzynkę z narzędziami. Wspomoże ona jego wysiłek, by zbudować minimalistyczny styl życia odpowiadający jego konkretnym warunkom.

W *Walden* Thoreau pisze: „Większość ludzi prowadzi życie w cichej rozpacz”. Znacznie rzadziej cytowana jest optymistyczna odpowiedź w następnym akapicie: „Aczkolwiek ich zdaniem stało się tak z braku wy-

boru. Czujne i zdrowe natury jednak pamiętają, że słońce wstało jasne. Nigdy nie jest za późno, aby się wyzbyć przesądów”.

Nie możemy być w tak bliskim związku z technologiami, jak dzieje się to w naszym hiperpołączonym świecie. Doprowadza nas on nas coraz bliżej cichej rozpacz, którą Thoreau zauważył tyle lat temu. Jednak „słońce wstało jasne” i nadal mamy możliwość zmiany stanu rzeczy.

Zrobimy to, gdy nie będziemy pasywnie pozwalać, aby szalona mieszanina narzędzi, rozrywek i rozpraszaczy uwagi, jakie daje epoka internetu, dyktowała, jak mamy spędzić czas czy jak się czuć. Musimy aktywnie działać, by wydobyć z cyfrowych technologii to, co dobre, a uniknąć tego, co złe. Potrzebujemy filozofii, która pozwoli, aby to nasze aspiracje i wartości określały codzienne doświadczenia, a przy tym zdezonizuje prymitywne zachcianki oraz modele biznesowe rodem z Doliny Krzemowej, odgrywające aktualnie dominującą rolę; filozofii akceptującej tylko te nowe technologie, których ceną nie jest dehumanizacja, przed którą ostrzegał Andrew Sullivan; filozofii, która stawia długotrwałe znaczenie ponad chwilową satysfakcję.

Innymi słowy, takiej filozofii jak cyfrowy minimalizm.

---

---

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki

---

---

# Przypisy

## Wstęp

9 „Nieskończone bombardowanie wiadomościami”: Andrew Sullivan, *I Used to Be a Human Being*, „New York”, 18.09.2016, <http://nymag.com/selectall/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html>.

12 „Techno-filozof Jaron Lanier przekonująco argumentuje”: więcej informacji o poglądach Jaron Laniera na temat negatywności na rynku uwagi w jego wywiadzie z Ezrą Kleinem, podcast Vox z 16.01.2018, <https://www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-lanier-interview>.

15 „Prostota, prostota i jeszcze raz...”: Henry David Thoreau, *Walden; czyli życie w lesie*, tł. Halina Cieplińska, Warszawa: PIW, 1991, s. 122–123.

15 „Widzisz, jak nieliczne są rzeczy...”: Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, tł. Krzysztof Łapiński, Warszawa: Czarna Owca 2016, s. 51.

18 „Większość ludzi prowadzi życie w cichej rozpacz...”: Thoreau, *Walden*, poz. cyt., s. 31.

18 „Aczkolwiek ich zdaniem...”: Thoreau, *Walden*, poz. cyt., s. 31.

[1] Dla niektórych fakt, że nie jestem w stanie czerpać z osobistych doświadczeń, jest obciążeniem. „Jak można krytykować media społecznościowe, jeżeli się ich nigdy nie używało?” – to jeden z najczęściej występujących zarzutów, jakie słyszę w odpowiedzi na moje publiczne wystąpienia w tych sprawach. W słowach takich jest trochę prawdy, ale – jak zrozumiałem w 2016 roku, kiedy rozpocząłem badania – mój status outsidera może być także zaletą. Podchodząc do naszej technologicznej kultury ze świeżym spojrzeniem, być może lepiej potrafię odróżnić założenie od prawdy, a sensowne użycie od manipulacji.