

Cal Newport

Digitálny minimalizmus

Preklad: Martina Antošová

Jazyková korektúra: Mária Haraštová

Zodpovedná redaktorka: Luba Nguyenová Anhová

Sadzba: Petr Klíma

Obálka: Slavomír Hrebenár

Tlač: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Peložené z anglického originálu Digital Minimalism.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Translation © Martina Antošová, 2019

ISBN 978-80-566-1341-2

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2019 v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o., so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 081

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2019

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu nakladateľa.

1. vydanie

ALBATROS  MEDIA

Digitálny minimalizmus

MINIMALISTICKÉ RIEŠENIE

Približne v čase, keď som začal pracovať na tejto kapitole, autor stĺpcikov v *New York Post* vydal komentár nazvaný „Ako som porazil svoju závislosť od smartfónu – a vy môžete tiež.“ Jeho tajomstvo? Vypol si notifikácie 112 rôznych aplikácií na svojom iPhone. „Je relatívne ľahké prevziať nad tým opäť kontrolu,“ uzatvára optimisticky.

Tieto typy článkov sú vo svete žurnalistiky o technológiách bežné. Autor zistí, že jeho vzťah k digitálnym zariadeniam nefunguje. Vystrašený zavedie do svojho života nejaký múdry nápad a potom nadšene ohlási, že je to omnoho lepšie. Ja som k týmto príbehom o rýchlych riešeniach vždy skeptický. Podľa mojej skúsenosti s touto témou, je ťažké navždy zmeniť váš digitálny život len za pomoci takýchto tipov a trikov.

Problém je, že malé zmeny na vyriešenie našich veľkých problémov s novými technológiami nestačia. Podstata správania, ktoré sa snažíme zmeniť, je zakorenená v našej kultúre a, ako som popísal v predošlej kapitole, podporujú ju psychologické vplyvy, ktoré ovládajú naše základné inštinkty. Aby

sme znova získali nad vecou kontrolu, potrebujeme urobiť viac ako len malé úpravy a namiesto toho od základov zmeniť náš vzťah k technológiám, vychádzajúc pri tom z našich najhlbších hodnôt.

Inak povedané, vyššie spomenutý autor článku v *New York Post* by sa mal pozrieť na viac ako len na nastavenie notifikácií jeho 112 aplikácií a položiť si oveľa dôležitejšiu otázku, v prvom rade prečo vlastne používa toľko aplikácií. Čo potrebuje – čo my všetci, ktorí máme podobné problémy, potrebujeme – je filozofia používania technológií. Niečo, čo obšahne od základu to, ktoré digitálne nástroje si pustíme do svojho života, z akých dôvodov a za akých podmienok. Ak nám chýba takáto introspekcia, stále sa budeme trápiť vo víre závislosti a lákavých technologických čačiek, márne dúfajúc, že správny mix rýchlych trikov nás zachráni.

Ako som spomenul v úvode, ja vám jednu takúto filozofiu ponúkam:

Digitálny minimalizmus

Filozofia používania technológií, podľa ktorej svoj čas online sústredíte na malý počet starostlivo vybraných a optimalizovaných aktivít, ktoré sú v plnom súlade s tým, čo má pre vás naozaj hodnotu, a s radosťou si necháte ujsť všetky ostatné.

Takzvaní digitálni minimalisti, ktorí sa držia tejto filozofie, neustále analyzujú predpokladané náklady a výnosy. Ak nová technológia neponúka viac ako len malé rozptylenie alebo banálny prospech, minimalisti ju ignorujú. Dokonca aj keď nová technológia sľubuje súlad s niečím, čo má pre minimalistu hodnotu, stále musí prejsť prísnejším testom: Je toto

ten *najlepší* spôsob, ako použiť technológiu na podporu tejto mojej hodnoty? Ak je odpoveďou nie, minimalista sa dá do práce a pokúsi sa technológiu optimalizovať, alebo bude hľadať lepšiu alternatívu.

Tým, že rozmýšľajú spätne, začínajúc od svojich hodnôt smerom k výberu technológií, digitálni minimalisti menia inovácie zo zdrojov rozptýlenia na nástroje, ktoré im pomôžu žiť lepši život. Prelamujú tým prekliatie, kvôli ktorému sa tak mnoho ľudí cíti, že kontrolu nad ich životmi prevzali obrazovky.

Všimnite si, že táto minimalistická filozofia ostro kontrastuje s maximalistickou filozofiou, ktorej sa štandardne pridrižiava väčšina ľudí – nastavením mysle, podľa ktorého *akýkoľvek* potenciálny prínos technológie, ktorá vás zaujme, stačí na to, aby ste ju začali používať. Maximalista sa necíti veľmi dobre pri pomyslení na to, že by niekomu malo uniknúť čosi, čo je aspoň trochu zaujímavé alebo cenné. Naozaj, keď som po prvýkrát začal verejne písať o tom, že som nikdy nepoužil Facebook, ľudia v mojich odborných kruhoch boli práve z tohto dôvodu zdesení. „Prečo potrebujem používať Facebook?“ pýtal som sa. „Neviem ti to presne vysvetliť,“ odpovedali, „ale čo ak je na ňom niečo užitočné, o čo prichádzaš?“

Tento argument znie pre digitálnych minimalistov absurdne, pretože veria, že najlepšia forma digitálneho života je zložená zo starostlivo vybraných nástrojov, ktoré vám prinášajú obrovské a jednoznačné benefity. Zvyčajne sú neuveriteľne ostražití voči málo prínosným aktivitám, ktoré zaberajú ich čas a pozornosť a nakoniec viac škodia, ako pomáhajú. Inak povedané: minimalistom neprekáža, že im ujdú nepodstatné veci; čo im prekáža oveľa viac, je ubúdanie

tých veľkých vecí, o ktorých už s istotou vedía, že sú podstatou dobrého života.

Aby sme tieto abstraktné myšlienky trochu skonkretizovali, pozrime sa na nejaké skutočné príklady digitálnych minimalistov, s ktorými som sa stretol počas svojho výskumu tejto rozvíjajúcej sa filozofie. Pre niektorých z nich znamenala podmienka, aby nové technológie boli v prísnom súlade s ich hodnotami, odmietnutie služieb a nástrojov, ktoré naša spoločnosť vo všeobecnosti považuje za povinnosť. Napríklad Tyler najskôr začal používať štandardné sociálne siete z klasických dôvodov: aby pomohli jeho kariére, aby bol vďaka nim spojený s okolitým svetom a aby mu poskytli zábavu. Ale keď Tyler prijal filozofiu digitálneho minimalizmu, zistil, že hoci mali všetky tri vyššie uvedené dôvody preňho hodnotu, jeho kompulzívne používanie sociálnych sietí mu poskytovalo prinajlepšom minimálne prínosy, a nebolo tým *najlepším* spôsobom, ako technológie na tieto účely využívať. Preto sa odhlásil zo všetkých sociálnych sietí, aby prešiel na lepšie a efektívnejšie spôsoby, ako si zlepšiť kariéru, spojiť sa s okolím a zabaviť sa.

Stretol som Tylera zhruba rok po tom, čo sa minimalisticky rozhodol skončiť so sociálnymi sieťami. Bol rozhodne nadšený tým, ako sa za ten čas jeho život zmenil. Začal pomáhať ako dobrovoľník v blízkosti svojho domova, pravidelne cvičí, prečíta tri až štyri knihy za mesiac, začal sa učiť hrať na ukulele a povedal mi, že teraz, keď už svoj telefón nemá prilepený k dlani, je si so svojou manželkou a deťmi oveľa bližší ako kedykoľvek predtým. Po pracovnej stránke vďaka tomu, že sa zriekol sociálnych sietí a dokázal sa na prácu viac sústrediť, dosiahol povýšenie. „Niektorí moji klienti si všimli na mne zmenu a pýtajú sa ma, čo robím inak,“ povedal mi.

„Keď im vravím, že som skoncoval so sociálnymi sieťami, ich odpoveď je ‚Keby som to tak mohol urobiť, ale jednoducho nemôžem.‘ Pravda ale je, že naozaj nemajú žiaden dobrý dôvod na sociálnych sieťach byť!“

Ako Tyler vzápätí priznáva, nemôže všetky tieto pozitívne zmeny prisúdiť len svojmu konkrétnemu rozhodnutiu prestať používať sociálne siete. Teoreticky by sa stále mohol naučiť hrať na ukulele alebo by mohol tráviť viac času so svojou manželkou a deťmi a mať pri tom účet na Facebooku. Jeho rozhodnutie zanechať sociálne siete znamenalo ale viac ako len kozmetické upravenie jeho digitálnych návykov. Bolo to symbolické gesto, ktoré posilnilo jeho nové odhodlanie pre minimalistickú filozofiu, podľa ktorej pri rozhodovaní sa o tom, ako žiť svoj život, začínal spätne od svojich najhlbších hodnôt.

Ďalší dobrý príklad tejto filozofie vedúcej k zrieknutiu sa technológií, ktoré nám vštepovali ako nevyhnutné, ponúka Adam. Adam vedie malú firmu a schopnosť byť v spojení so svojimi zamestnancami je pre jeho živobytie dôležitá. Nedávno sa ale začal znepokojovať tým, aký príklad dáva svojim deťom vo veku deväť a trinásť rokov. Uvedomil si, že im síce mohol hovoriť o dôležitosti žiť život mimo žiariacich obrazoviek, ale tá myšlienka v nich nezostane, kým im sám na vlastnom príklade takéto správanie neukáže. Preto spravil niečo radikálne: zbavil sa svojho smartfónu a nahradil ho obyčajným vyklápacím telefónom.

„Bol to najpoučnejší moment v mojom živote,“ povedal mi o svojom rozhodnutí. „Moje deti vedia, že moje podnikanie je závislé od smartfónu a videli, ako som ho používal, a teraz sa ho vzdávam?! Vedel som im ale zrozumiteľne vysvetliť prečo, a *pochopili to!*“

Ako Adam priznáva, kvôli tomu, že prišiel o smartfón, sú niektoré veci v jeho pracovnom živote otravnejšie. Konkrétne pri koordinovaní svojich zamestnancov sa spolieha na textové správy a veľmi rýchlo prišiel na to, ako ťažko sa píše malými plastovými tlačidlami na staromódnom mobilnom telefóne. Ale Adam je digitálny minimalista, čo znamená, že maximalizovanie pohodlia je preňho oveľa menšou prioritou ako používanie technológií v súlade s jeho hodnotami. Ako pre otca bolo preňho oveľa dôležitejšie naučiť svoje deti dôležitú lekciu o prijatí života mimo obrazoviek, ako rýchlejšie písanie správ.

Nie všetci digitálni minimalisty nakoniec úplne zavrhnú bežné nástroje. Mnohých základná otázka, či „je toto najlepší spôsob využitia technológií na podporu mojich hodnôt?“ privedie k starostlivej optimalizácii používania toho, s čím väčšina ľudí zachádza úplne bezmyšlienkovite.

Napríklad Michala sa rozhodla, že jej posadnutosť internetovými médiami prinášala viac škody ako úžitku. Preto obmedzila svoj prísun digitálnych informácií na pár predplatených emailových newsletterov a niekoľko blogov, ktoré si prezerá „menej ako raz za týždeň.“ Povedala mi, že tieto starostlivo vybrané zdroje stále uspokojujú jej túžbu po podnetných myšlienkach a informáciách bez toho, aby ovládli jej čas a zahrávali sa s jej náladami.

Ďalší digitálny minimalista, Charles, mi povedal podobný príbeh. Pred tým, ako si osvojil túto filozofiu, bol závislý od používania Twitteru. V súčasnosti sa ho už vzdal a namiesto toho dostáva svoj prísun správ prostredníctvom zvolenej zbierky internetových časopisov, ktoré si číta vždy raz denne niekedy popoludní. Povedal mi, že je takto lepšie informovaný ako vtedy, keď používal Twitter, a zároveň je

vďačný za to, že ho to oslobodilo od návykového kontrolovania a aktualizovania aplikácie, ku ktorému Twitter povzbudzuje svojich používateľov.

Digitálni minimalisti sú tiež majstrami v odstraňovaní nadbytočných funkcií nových technológií, aby si umožnili prístup k funkciám, na ktorých im záleží, a pritom predišli zbytočnému rozptyľovaniu. Napríklad Carina je členkou výkonnej rady študentskej organizácie, ktorá používa skupinu na Facebooku na koordináciu svojich aktivít. Aby predišla tomu, že Facebook bude kradnúť jej pozornosť zakaždým, keď sa naň prihlási kvôli práci pre výkonnú radu, zredukovala počet svojich priateľov len na 14 ostatných členov rady a ani ich účty nesleduje. Vďaka tomu má stále možnosť koordinovať prácu pomocou facebookovej skupiny, ale zároveň nie je zaplavovaná novinkami a statusmi.

Emma si našla iný spôsob s podobným výsledkom, keď zistila, že si môže záložkou označiť na Facebooku stránku s upozorneniami, vďaka čomu sa vie dostať rovno k príspevkom študentskej skupiny, ktorú sleduje – a vyhne sa tak jeho iným, rozptyľujúcim funkciám. Blair urobila čosi podobné: záložkou si na Facebooku označila stránku s podujatiami, aby mohla sledovať pripravované spoločenské podujatia v okolí a zároveň sa vyhla „(všetkému tomu) odpadu, ktorý tvorí podstatu Facebooku.“ Blair mi povedala, že udržiavať si prehľad o lokálnych podujatiach pomocou tejto označenej stránky jej trvá asi päť minút, raz alebo dvakrát týždenne. Carina a Emma tiež uviedli podobne nepatrný čas, ktorý na Facebooku trávia. *Priemerný* používateľ Facebooku, na rozdiel od nich, používa produkty tejto spoločnosti o niečo dlhšie ako 50 minút denne. Takýto druh optimalizácie sa môže zdať bezvýznamný, ale v kaž-

dodenných životoch týchto digitálnych minimalistov urobil obrovskú zmenu.

Obzvlášť dojímavým príkladom toho, ako digitálny minimalizmus niekomu otvoril prístup k novým hodnotám, je príbeh Dava, umeleckého riaditeľa a otca troch detí. Po tom, čo Dave prijal filozofiu minimalizmu, zredukoval svoje sociálne siete na jedinú, a to Instagram, pri ktorom mal pocit, že je pre jeho hlboký záujem o umenie veľmi užitočný. V štýle ozajstného minimalistu sa ale Dave nerozhodol iba jednoducho „používať“ Instagram. Namiesto toho sa hlboko zamyslel nad tým, ako *najlepšie* môže tento nástroj zakomponovať do svojho života. Nakoniec dospel k tomu, že každý týždeň zverejňuje jednu fotku akéhokoľvek vlastného umeleckého projektu, na ktorom práve pracuje. „Je to pre mňa skvelý spôsob, ako mať vizuálny archív mojich projektov,“ vysvetlil. Sleduje len malý počet iných účtov, všetky patriace umelcom, ktorých práca ho inšpiruje – vďaka čomu je preňho sledovanie nových príspevkov rýchle aj zmysluplné.

Ale dôvodom, prečo sa mi Davov príbeh páči, je to, čo mu jeho rozhodnutie významne zredukoval používanie sociálnych sietí umožnilo. Ako mi Dave povedal, otec mu každý týždeň počas jeho prvého roka na vysokej škole písal rukou písaný odkaz. Stále dojatý týmto gestom začal Dave každý deň kresliť obrázok, ktorý potom v noci vkladal svojej najstaršej dcére do školského obedára. Jeho dve mladšie deti tento rituál so záujmom pozorovali. Keď trochu podrástli a začali chodiť do školy, boli nadšené, že začnú svoje každodenné kresby do obedára dostávať tiež. „A teraz, o niekoľko rokov neskôr, trávim každý večer kreslením troch obrázkov celkom veľa času!“ povedal mi s pochopiteľnou hrdosťou

Dave. „To by nebolo možné, keby som si nechránil to, ako trávim svoj čas.“

PRINCÍPY DIGITÁLNEHO MINIMALIZMU

Doteraz som v tejto kapitole vysvetľoval, že najlepším spôsobom, ako bojovať s tyraniou technológií vo vlastnom živote, je prijať filozofiu používania technológií založenú na vašich hlboko zakorenených hodnotách. Potom som navrhol ako jednu z takýchto filozofií digitálny minimalizmus a uviedol som príklady, ako vyzerá v praxi. Skôr, ako vás požiadam, aby ste vyskúšali digitálny minimalizmus vo vašich vlastných životoch, vám ale musím poskytnúť podrobnejšie vysvetlenie toho, *prečo* to funguje. Môj hlavný argument v prospech účinnosti tejto filozofie tkvie v týchto troch základných princípoch:

- **Princíp č. 1:** *Zbytočnosti sú nákladné.*
Digitálni minimalisti uznávajú, že zahlcovanie ich času a pozornosti príliš veľkým množstvom zariadení, aplikácií a služieb vytvára celkové negatívne náklady, ktoré môžu prevyšovať prínosy plynúce z každej jednej z nich samostatne.
- **Princíp č. 2:** *Optimalizácia je dôležitá.*
Digitálni minimalisti veria, že rozhodnutie, ktorá konkrétna technológia napomáha niečomu, čo má pre nich hodnotu, je len prvým krokom. Aby dosiahli jej ozajstný potenciálny prínos, je nevyhnutné sa starostlivo zamyslieť nad tým, *ako* budú túto technológiu využívať.

- **Princíp č. 3:** *Úmysel prináša uspokojenie.*
Digitálnym minimalistom prináša veľké uspokojenie ich zaviazanie sa k tomu, že si budú vo všeobecnosti viac uvedomovať, ako používajú nové technológie. Toto uspokojenie nezávisí od konkrétneho rozhodnutia voči konkrétnej technológii, a je jedným z hlavných dôvodov, prečo býva minimalizmus pre tých, ktorí ho praktizujú, nesmierne zmysluplný.

Keď prijmete tieto tri princípy, digitálny minimalizmus bude mať pre vás evidentné opodstatnenie. Preto je zvyšok tejto kapitoly venovaný tomu, aby sme dokázali, že sú pravdivé.

ODÔVODNENIE PRINCÍPU Č. 1: THOREAUOVA NOVÁ EKONOMIKA

Koncom marca roku 1845 si Henry David Thoreau požičal sekeru a vybral sa do lesa neďaleko jazera Walden. Vyrúbal mladé borovice biele, ktoré rozsekal na stĺpy, hrady a podlahové dosky. Pomocou ďalšieho požičaného náradia urobil zárezy a spojovacie čapy, spojil jednotlivé kusy a vyrobil rám malého zrubu.

Thoreau sa s tým neponáhľal. Každý deň si so sebou pri-niesol na obed chlieb a maslo zabalené do novín, a po jedle si ich prečítal. Počas tohto nenáhlivého stavebného procesu si našiel čas na robenie detailných poznámok o okolitej prírode. Pozoroval vlastnosti ľadu na jazere a vôňu borovic. Jedného rána si pri namáčaní poriska z dreva orechovca do studenej vody jazera všimol pruhovaného hada, ako sa vplazil do jazera a pokojne si ľahol na dno. Pozoroval ho viac ako štvrt hodiny.