




Digitální minimalismus

Magazín ■ Lukáš Gregor



Minimalismus je už nějaký ten pátek v oblasti osobního rozvoje, ale také v IT, trendy slovo. V kontextu trávení času na sociálních sítích či internetu se pojí s tzv. digitálním detoxem. Jde opravdu o tak zázračný životní styl?

Pokud si dobře vzpomínám, mé první vážnější doteky se zjednodušováním přicházely ve chvíli, kdy se do češtiny začaly překládat knihy Leo Babauty. Zejména jeho *ZEN A HOTOVO*, ale poté také *SOUSTŘEDĚNÍ* mě v mnohém inspirovaly. To víte, tehdy jsem si už prošel vlnou dogmatické implementace metody Getting Things Done, začal se jí přehlcovat, abych poté (po objevení Stephena Coveyho) více přemýšlel nad prioritami a plánováním, a to na úkor potřeby evidovat každý úkol a projekt, a také potřeby udělat opravdu vše. Babautův přístup spojoval Allenovo GTD s Coveyho 7 principy, ale výrazně vše zjednodušil, osekal až na dřev, a navíc si liboval ve chvílích bez digitálních technologií.

Po čase můžu Babautovi, jeho knihám i blogovým článkům připsat plusové body za popostrčení, přesto si neodpustím i malé rýpnutí. V řadě aspektů totiž byly poučky jak věci „nechat plynout“ nebo jak si jen plánování a svou pracovní agendu zjednodušovat hodně nepraktické. Jako by totiž nezohledňovaly reálný svět, fungování těch, jejichž den se neskládá pouze z toho, že si ráno po pokojné snídani zajdou na procházku a v průběhu dne si napíšu

nějaký ten článek, aby se posléze mohli věnovat čtení nebo dětem.

Ostatně, vesměs vše z kategorie minimalismu na mě působilo obdobně. Knížky, které si zakládaly na hezkém vizuálu, ale postrádaly vazby na praktičnost. Rady „moudrých“, co se do éteru svěřovali s tipy na úklid. Z aspektu zjednodušování se stal trend a obklopoval jej především balast, tedy něco, co bylo v přímém rozporu s tím, čím by minimalismus měl být – jednoduchý, ale funkční způsob práce, života...

DETOX JE ÚNIK

Mohlo by to vypadat, že jsem tedy na minimalismus zanevřel, ale hned v tomto souvětí prozradím, že nakonec mě to k němu znovu dovedlo. Nejprve tedy ve vlně tzv. digitálního detoxu.

Jsem bytost, která si od dětství užívala opojného pocitu získávání informací. Už na základce jsem si kupoval cestou do školy noviny. Když k tomu přišel internet, nemusím vysvětlovat, že jsem se velmi snadno nechal pohltit možnostmi. Sociální sítě, zejména pak Twitter, se zdály jako dar z informačních nebes. Pak jsem začal poslouchat podcasty, sledovat různá videa na YouTube, pochopitelně stále četl knihy, časopisy, ale to digitální převažovalo. Výsledek dlouhodobého (nad)užívání? Přehlcení, únava, povrchnost vědění. Ozdravný režim digitálního detoxu se tedy vyloženě nabízel. Pročetl jsem řadu doporučení, článků, rozhovorů, díval se na to, jak se odpojit. Zkoušel jsem to také (opakovaně). Na čas přestal sledovat zpravodajství – vždyť řada mých online přátel psala, proč se trápit a řešit, co se mě přímo netýká. Ale zjistil jsem po čase, že tohle řešení není. Je to pouze únik. A podnikl jsem postupně cestu, o které mimochodem nyní velmi dobře píše i Cal Newport v knize DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS.

Detox je totiž pouhou schovávanou, nepředstavuje změnu životního stylu. A v mnoha ohledech je to

i naivní či škodlivé. Módní postoj, že přece nemusím sledovat politiku či světové zpravodajství, protože je to samé negativum a nemám na to vliv, může ve výsledku vést jen v postupné onemocnění občanské společnosti. Méně jasně řečeno jde o určitou ignoraci.

Jak ale tedy jít směrem k minimalismu, a přitom se nenutit do odpojování od všeho a všech?

ZVÁŽIT PRIORITY

A jsme opět u nich. Priority. Ani Cal Newport neříká, od které sítě se máte odstříhnout, či jak často na ni (ne)chodit. Netvrdí, že ta či ona aplikace ve vašem smartphonu je lepší, nebo snad, že by telefon jako takový byl zlem. Na své vlastní zkušenosti pouze ukazuje, co dělá pro to, aby měl čas na svůj skutečný růst a na blízké. Zjistil, co mu která služba přináší, ale také, jak používat tu, u níž se rozhodl zůstat.

Abych byl konkrétní, pozastavím se u sebe. Kupříkladu jsem vyhodnotil, že mi velmi málo benefitů přináší Facebook a Instagram. Když jsem k tomu připočetl i další důvody, proč se mi tyhle sítě nelíbí, dokázal jsem vlastně velmi jednoduše (a bez nějakých detoxů) smazat své účty a dané sítě opustit. Po deseti měsících můžu říct, že se mi v životě nezměnilo nic. Ano, nemám přehled o tom, co který z mých přátel a „přátel“ dělá nebo si myslí, ale neznamená to, že bych s lidmi neudržel kontakt. Jen je prostě mnohem víc osobní a s mnohem menším počtem lidí.

U Twitteru jsem zůstal, ale také si položil otázky, k nimž nás Cal Newport navádí. Co od této služby vlastně chci? V čem mi je přínosná a v čem mi

Už na základce jsem si kupoval cestou do školy noviny. Když k tomu přišel internet, nemusím vysvětlovat, že jsem se velmi snadno nechal pohltit možnostmi.

její dosavadní používání spíše škodí, bere minuty mého dne? Snížil jsem počet sledovaných a naprosto se odstříhl od zpravodajství. Nepotřebuji totiž okamžitě vědět, co se aktuálně děje. Twitter mi přijde obohacující v názorech několika lidí, které osobně většinou ani neznám, ale pro informace jako takové sem nechodím. Sociální síť má v popisu práce být stručná a rychlá, a ve výsledku je dosti povrchní. Proto zpravodajství čerpám pouze z novin a patřičných periodik, kde dávají prostor i kontextu, nikoliv pouze „zprávě“. A to ještě z 90 % čtu vše v tištěné podobě, abych méně času trávil s digitálními nástroji.

Nezafungovalo mi to, o čem Newport píše, tedy dočasné vypnutí od služby a návrat po jistém čase (čili onen detox). Zkrátka jsem si řekl, že pro můj způsob užívání sociální služby mi postačí se na ni podívat jenom dvakrát denně. Po čase cítím, že můžu čtení Twitteru ještě více omezit. A možná, možná se ukáže, že pro můj život vlastně není zas tak podstatný a opustím jej úplně.

MINIMALISMUS NENÍ O POUSTEVNICTVÍ

Mohli byste nabýt dojmu, že (digitální) minimalismus je tedy o tom, jak od sebe postupně něco odstříhávat a ubírat. Vlastně i tak nějak na úkor životního stylu. Ale to je nepochopení, před kterým i Newport varuje. Cílem není vzdát se něčeho, jen proto, že to asi je proti smyslu jednoduchosti. Stále je třeba brát ohled na sebe sama – na to, co je pro vás prospěšné. A jak to používat, abyste cítili, že to máte pod kontrolou.

Je skvělé, že Apple do svých systémů implementoval kontrolu času, protože můžeme přesně sledovat, kde trávíme kolik minut i to, jak často bereme telefon do rukou. To, co nám nemusí vůbec připadat jako problém, se při procházení statistik ukáže být přesným opakem. Od doby, kdy jsem se začal v tomto směru hlídat, se mi radikálně snížila potřeba brát telefon do rukou. Protože jej nepotřebuji.

Je skvělé, že Apple do svých systémů implementoval kontrolu času. Můžeme přesně sledovat, kde trávíme kolik minut i to, jak často bereme telefon do rukou.

Z počátečního nepohodlí (až sebeovládání) se stala změna životního stylu.

Dopady to má na celou řadu aspektů života. Třeba na to, že se lépe soustředím na čtení knih, ale tím i na to, že na ně mám víc času. Nebo na to, že se při hraní s dcerkou dokáži opravdu bavit jen a jen s ní, a nehoní se mi v hlavě pracovní záležitosti.

Minimalismus není o poustevnictví, ale o tom, že přeuspořádáte své „věci“, některé zahodíte, některé jen dáte prostě na jiné místo, budete jim věnovat méně času, jiným naopak budete plně oddáni. Mně osobně se osvědčilo, že čím méně žiji život optikou toho, co o něm vědí a jak ho žijí jiní (sledování zážitků ostatních), tím plnohodnotněji jsem sám sebou a vnímám vše ne hledáčkem fotoaparátu, ale svou myslí. Čím méně čtu informace nepřetržitě během dne, o to víc jsem jim pak schopen porozumět při čtení v rozsáhlejších textech či knihách a pracovat s nimi i dál. Čím méně aplikací mám v iPhoneu či iPadu, tím méně přemýšlím, kterou a nač zrovna použiji.

Ale nejsem minimalista, který by si nekupoval věci, nebo dokonce třeba neplatil několik streamovacích služeb najednou. Zkrátka jen dávám přednost tomu, co mě osobně naplňuje a obohacuje.

Stejně jako všem doporučuji jinou Newportovu knihu HLUBOKÁ PRÁCE, nezůstanu pozadu ani s jeho DIGITÁLNÍM MINIMALISMEM. Kniha není náročná, ale umí jít do hloubky, k jádru tématu. Nepoučuje, nevyvyšuje se, nedává ani nějaké laciné a jednoduché tipy. A i když možná aplikujete jen některé postupy, s nimiž se autor svěřuje, věřím, že se na zjednodušení budete dívat mnohem plastičtěji. 