

Vsebina

Uvod	9
1. POGLAVJE: Leto brez pametnega telefona	19
Moja zgodba o digitalnih motnjah	22
2. POGLAVJE: Razstrupljanje: izklopite pametni telefon	51
Priprava	59
Ovrednotenje	62
Trajanje	66
Odtegnitev	67
Reintegracija	67
3. POGLAVJE: Pristopi k ločitvi	69
1. možnost: omislite si preprost telefon	70
2. možnost: privzeto izklopljen	85
3. možnost: znebite se telefona	101
4. možnost: ločitev skupaj še z nekom	116
4. POGLAVJE: Dodaten čas	131
Služba	132
Vlaganje v odnose	148
Prijetne dejavnosti brez elektronskih naprav	161
Vlagajte vase	176

5. POGLAVJE: Reintegracija	185
Življenje teče po svoje	187
6. POGLAVJE: Pomagajte pri opuščanju drugim	199
Zaključek	209
Pišite mi	213
Zahvala	215
Viri	219

Uvod

Februarja 2021 se je Nick Castellanos peljal s svojega doma na jugu Floride na drug konec države, na spomladanski trening v kompleksu svojega moštva v okolici Phoenixa v Arizoni.

Kot desni zunanji igralec moštva Cincinnati Reds je začel deveto sezono v prvi ligi. Bil je med največjimi bejzbolskimi upi na izboru leta 2010 in je večino kariere preživel pri moštvu Detroit Tigers. Od tam je prestopil v klub Chicago Cubs, nato pa je podpisal štiriletno pogodbo z Redsi.

Tako kot številni igralci, pri katerih je pandemija koronavirusa postavila na glavo vsakdanji red, je Castellanos v skrajšani sezoni 2020 doživel slabo leto in pri odbijalnem povprečju dosegel najslabši rezultat v karieri. V zunajsezonskem obdobju si je osemindvajsetletnik vzel čas za razmislek o svojem življenju, poklicu ter odnosu s svojo bodočo ženo, sinom, starši in soigralci. Med spornimi točkami, ki so mu rojile po glavi, je bil tudi njegov pametni telefon.

»Vedel sem, kaj hočem, ampak niti sanjalo se mi ni, kaj naj naredim v zvezi s tem,« mi je povedal.

Ugotovil je, da se izgublja v zasvajajoči naravi naprave – v skupinskih klepetih, posnetkih bejzbolskih udarcev, zabavnih memih, igrah virtualnega nogometa in množično gledanih videoposnetkih.

Med sezono je pogosto bral bejzbolske novice, naj so bile dobre ali slabe, in med njimi so bile tudi ocene

njegove igre. Bral je analize, kdo je udaril sem oziroma tja, komu gre odlično in komu ne.

V poskusu, da bi izboljšal svoj odnos s svojim iphonom, je izbrisal aplikacije družbenih omrežij, vendar to ni zadostovalo. Je pa ob tem nekaj spoznal.

»Če sem res hotel igrati bejzbol najbolje, kolikor ga lahko, če sem hotel imeti zakon, kakršnega sem si želel, če sem hotel postati oče, kakršen sem hotel postati, sin, brat oziroma prijatelj ... sem se ga moral znebiti.«

Po zdravniškem pregledu, ki ga je moral opraviti po prihodu na spomladansko vadbišče moštva Reds, je tistega večera sedel k ognju in na list papirja napisal:

*Še naprej bom skušal razumeti vesolje
ali pa bo vesolje skušalo razumeti mene.*

Takrat je Castellanos ugasnil svoj pametni telefon in namesto njega izbral preklopnega. Ni obdržal svoje stare telefonske številke, temveč se je odločil, da bo »začel od začetka«.

Na začetku je nameraval izključiti napravo do konca bejzbolske sezone – za osem mesecev, če upoštevamo še spomladanski trening.

»Osredotoči se na to bejzbolsko sezono,« si je rekel. »Vzemi se v roke in bodi zbran.«

Kmalu je ugotovil, da sprememba ni tako preprosta. Prvi teden je bil naporen. Brez naprave ob sebi mu je bilo neprijetno in pogrešal je mamljivo lagodje tega, da ima vse na dosegu prstov. Kljub temu se je prilagodil novim razmeram.

Med spomladanskim treningom je na igrišču doživel zbranost, kakršne v karieri še ni izkusil, in sicer pri vsem

od skakanja na zaboju do sposobnosti, da se razigra na plošči domače baze. Vsakič, ko je odbijal, je bil bolj discipliniran in predan; nič več si ni dovoljeval, da bi skrenil s poti, oziroma ni dovoljeval drugim, da bi ga njihova negativna energija motila pri tistem, kar je hotel narediti.

»Moja igra se je izboljšala, ker sem imel precej jasnejše misli, ostrejši fokus in boljše zavedanje. Kot bejzbol-ski igralec sem bil bolj pri stvari,« je dejal.

* * * * *

Prvi dan sezone 2021 je Castellanos na tekmi proti moštvu St. Louis Cardinals odbil tri žoge od petih, od teh eno izven igrišča, zaradi česar je lahko osvojil vse baze. Na drugi tekmi ga je pri četrti menjavi zadela žoga metalca moštva Cardinals Jaka Woodforda, potem pa je Castellanos zaradi njegovega zgrešenega meta osvojil točke – z glavo naprej se je vrgel na ploščo domače baze, Woodford pa je padel nanj v poskusu, da bi ga izločil. Castellanos je skočil na noge, začel vpiti in napenjati mišice nad Woodfordom, ki je ležal na tleh, zaradi česar so na igrišče pritekli vsi igralci iz obeh moštev.

Castellanos je bil zaradi izzivanja kaznovan s prepovedjo igranja na dveh tekmah, ampak podoba, kako napenja mišice, je postala »bojni klic, ki je odmeval po vsem mestu«, kot je temu rekel Bobby Nightengale, ki je pisal o bejzbolu za časopis *Cincinnati Enquirer*. Pred stadionom moštva Reds so celo postavili oglasni pano z ovekovečenim trenutkom.

Castellanos je nadaljeval izjemno igro. V prvi polovici sezone si je pritolkel najboljše odbijalno povprečje v prvi

ligi – 0,346 –, najboljši v ligi je bil tudi v kategoriji udarci in kategoriji udarci za dve bazi. Izglasovan je bil za člana svoje prve tekme zvezdnikov ter izbran za začetnega desnega zunanjega igralca v državni profesionalni ligi.

»Igral je tako dobro, kot je njegovo moštvo lahko le sanjalo. Postal je vodja moštva in vse se je izteklo dobro,« je rekel Nightengale.

Castellanos je tisto sezono dosegel odbijalno povprečje 0,309 in štiriintridesetkrat neulovljivo odbil žogo – obakrat je postavil rekord svoje kariere. Osvojil je svojo prvo srebrno nagrado za igralca z močnim udarcem, ki jo podeljujejo menedžerji in trenerji bejzbolske prve lige najboljšemu napadalnemu igralcu na vsakem položaju.

Castellanos je prepričan, da je bila izključitev njegovega pametnega telefona eden od najpomembnejših dejavnikov njegovega uspeha na igrišču. Med dodatnim pogovorom je pojasnil, kako je dosegel izboljšanje tudi na drugih področjih življenja.

Doma v Cincinnatiju je uvedel večerni ritual, pri katerem je predvajal sproščujočo glasbo in sedel ob ognju na prostem. Povedal je, da se je po napornem dnevu na igrišču lahko ob zvokih klavirja in pokljanja ognja v odsotnosti tehnoloških motenj – med katerimi je bil tudi plaz sporočil, ki jih je običajno dobival po tekmah – posvetil razmišljanju.

»Preprosto obstajal sem,« je pojasnil.

S tem, ko se je osredotočil na svoje dobro počutje, je imel več energije za druga področja življenja – med drugim je preživel več časa z ženo, sinom in prijatelji.

Pred sezono 2021 si je pogosto dopisoval s soigralci v skupinskih klepetih. Ko sem ga vprašal, kaj so si njegovi

soigralci mislili o njegovi odločitvi, da se bo znebil pametnega telefona, mi je rekel: »Vsi v moštvu si zagotovo mislijo, da sem nor. Ampak mene to ne moti ... ker so pogovori, ki jih imam zdaj s soigralci ... plodni, saj se pogovarjamo o tekmi, o svojem moštvu, o tem, kako nam gre.«

Če imaš preklopni telefon, »je pisanje sporočil prava muka,« je pojasnil Castellanos. Večkrat je moral pritisniti na gumb, da je našel pravo črko, kar mu je povzročalo zadosti nezadovoljstva, da je izločal »nepomembne pogovore«, kot je rekel temu.

»Zdaj se rad pogovarjam z ljudmi,« je dejal.

Vprašal sem ga, ali se je kdaj opekel, ker je bil brez pametnega telefona. Za hip je pomislil. »Eno [zgodbo] imam,« je rekel.

Po neki tekmi v gosteh se je lačen kot volk vrnil v hotel, v katerem je prenočevalo njegovo moštvo. Ura je bila že čez polnoč in sobna strežba ni bila več na voljo. »Nobene dostave hrane nisem mogel več naročiti ... Kakšnih deset minut sem bil zelo nezadovoljen, potem pa sem si rekel: 'Tole je odlična priložnost, da vadim prenašanje lakote.'«

Vzelo mi je sapo. Po celotni sezoni brez pametnega telefona je bil edini slab trenutek, ki se ga je domislil, to, da ni mogel po spletu naročiti dostave hrane.

S Castellanosom sem prvič govoril tri tedne po koncu njegove izjemne sezone 2021 – ko še vedno ni vključil svojega pametnega telefona.

Ni treba, da je tako

V dveh letih sem se večdesetkrat pogovarjal s Castellanosom in drugimi, ki so se zavedali, s kakšnimi izzivi je lahko povezano lastništvo pametnega telefona, in ki so sklenili ukrepati glede tega.

Če ste kupili izvod te knjige, se vam verjetno že poraja želja, da bi razvili bolj zdrav odnos do svojega pametnega telefona. In čeprav ima ob nakupu telefona tako rekoč vsakdo dobre namene, nas vse več ugotavlja, da z njim preživljamo veliko preveč časa.

»Če imamo občutek, da smo 'zasvojeni s svojimi telefoni', to ni šibka točka posameznika. Kažemo predvidljiv odziv na brezhibno zasnovan načrt,« piše profesorica na MIT-u Sherry Turkle v svoji knjigi *Reclaiming Conversation* (Vrnimo se k pogovoru).

Najbrž ste si želeli vsega, kar lahko omogočijo sodobni pametni telefoni: veselili ste se možnosti, da boste brez težav dostopali do interneta, na poti telefonirali in pošiljali sporočila, od doma ali med vožnjo v službo pošiljali službena e-pisma, pretakali Netflixove vsebine, zajemali in shranjevali fotografije, brali novice, uporabljali družbena omrežja, poslušali svoj najljubši podkast, ostajali na tekočem s svojo telesno pripravljenostjo, med odmorom igrali videoigre, spremljali borzne tečaje, uporabljali navigacijo – seznam se daljša z vsako novo telefonsko različico.

Za številne od nas pa velja, da je s tem preprostim dostopom povezana tudi temačna plat: stalne motnje.

Profesor trženja na univerzi New York Adam Alter v knjigi *Sužnji zaslona* piše: »Za opis vedenjskih

zasvojenosti ne bi smeli uporabljati razvodenelega izraza; priznati bi morali, kako resne so, koliko škode povzročajo skupni blaginji in koliko pozornosti si zaslužijo. Do zdaj zbrani dokazi vzbujaajo skrb in nakazujejo, da čedalje globlje bredemo v nevarne vode.«*

Dr. Anna Lembke, profesorica psihiatrije na univerzi Stanford, pravi pametnemu telefonu »sodobna igla, ki internetni generaciji zagotavlja digitalni dopamin štiriindvajset ur na dan.«**

Ob nebrzdani uporabi pametnega telefona vam lahko ta krade pozornost, kadar ste z družino, ali zmanjšuje sposobnost zbranega ukvarjanja z delom in nalogami. Mogoče se vam zdi, da kvari odnose ali da preprosto ne morete upočasniti življenjskega tempa. Morda ste pozabili, kako je doživljati samoto in kako je biti sam s svojimi mislimi.

Če se vam katera koli izmed teh skrbi zdi znana, vedite, da sem bil v enakem položaju kot vi.

Kot triintridesetletni oče dveh otrok sem se leta 2019, ko sem vsak dan ure in ure preživel s pametnim telefonom v roki, počutil nemočno. Preizkusil sem ogromno različnih trikov, ki so jih priporočali članki za samopomoč, da bi izoblikoval učinkovitejši odnos do svojega telefona, ampak z nobenim nisem dosegel svojega končnega cilja: da bi imel napravo v oblasti, namesto da ima ona mene.

Zavedel sem se, da posledice uporabe mojega telefona segajo na bivanjsko raven. Marsikaterega vidika

* Prevedla Mojca Vodušek (op. prev.).

** Navedek je iz knjige *Dopaminska omama*, prevedla Slavica Jesenovec Petrovič in Borut Petrovič Jesenovec (op. prev.).

življenja ne razumemo, velja pa neovrgljiva resnica: čas je omejen. To pomeni, da bo nekega dne vsak od nas umrl.

Zavedel sem se, da vsak dan po več ur preživim s pametnim telefonom v roki – tega časa pa si ne morem povrniti.

Povprečen Američan vsak dan prebije več kot pet ur s pametnim telefonom v roki – to pomeni, da se z napravami ukvarjamo več kot četrtno časa, ko ne spimo. Večina najstnikov zanje porabi polovico časa, ko so budni.

Napočil je trenutek, ko lahko zavzamete stališče do tega. *Lahko* resetirate odnos, ki ga imate s svojim telefonom. Čas je, da nehate zapravljati čas – in znova vzamete vajeti v svoje roke.

Glejte na to knjigo kot na manifest. Na naslednjih straneh predlagam nov pogled na to, kako uporabljati telefon.

Izvedeli boste, kako pomembno je opraviti pravilno razstrupljanje. To pomeni, da je treba izklopiti telefon in tako obnoviti nagrajevalne poti v možganih. Predstavil bom številne primere resničnih ljudi, ki so opravili razstrupljanje, in tako ponazoril različne pristope, ki so jih ubrali.

Ker boste imeli na voljo več ur na novo odkritega časa, bom opozoril na področja življenja, ki jih lahko izboljšate. Premislili bomo, kako je videti obdobje reintegracije, če se boste odločili znova vključiti pametni telefon v življenje, pa tudi o tem, kako pomembno je, da se o svojem potovanju pogovarjate z drugimi.

Vse strategije, ki jih predstavljam, temeljijo na primerih iz resničnega življenja in uveljavljenih znanstvenih

dognanjih, pa tudi na mnenjih vodilnih specialistov za zdravljenje odvisnosti in strokovnjakov za tematiko.

Med drugim boste spoznali anesteziologa iz Baltimora, programskega inženirja iz Seattla, strokovnjaka za trženje na družbenih omrežjih iz Severne Irske, ravnatelja iz Chicaga in partnerje iz neke connecticutske odvetniške pisarne. Tukaj so tudi pisateljica iz Vermoneta, prodajna specialistka iz Kenije, študent zadnjega letnika univerze Notre Dame, šahovski velemojster iz Minnesote in finančni analitik iz Italije – vsi so bistveno spremenili odnos do svojih telefonov in si zavidljivo izboljšali življenje.

Ugotovili boste, da boljše življenje s telefonom ni omejeno zgolj na nekatere ljudi oziroma na določen življenjski slog – doseže ga lahko kdor koli.

Te teme se lotevam z veliko mero ponižnosti. Tako kot večina ljudi skušam doumeti svet in si nadgraditi življenje. Zakaj se torej oglašam, se morda sprašujete. Zakaj Richard Simon, ki je sorazmerno neznan, piše to knjigo?

Ker sem takšen, kot ste vsi. Naveličan sem že bil tega, da mi je pametni telefon zmanjševal kakovost življenja, in sem sklenil ukrepati. Hotel sem se približati svojim ciljem in izpolnitvi svojih upov ter uresničitvi svojih sanj in sanj svojih domačih – ob tem pa trdno verjamem, da lahko to uspe tudi vam.

Po svoji dogodivščini – ko sem se odrekel pametnemu telefonu in se pogovarjal z več deset ljudmi, ki so naredili enako – lahko vsekakor zatrdim: sami nadzorujete svoje življenje. Sami se lahko odločite, kako boste preživljali svoj čas. To, da vsi gledajo v svoj telefon na vlaku