

KAL NJUPORT

DIGITALNI MINIMALIZAM

KAKO DA ŽIVITE BOLJE SA MANJE TEHNOLOGIJE

Prevela s engleskog: Zvezdana Šelmić



KONTRAST
Beograd, 2022.

SADRŽAJ

Uvod	9
-------------	----------

I DEO: OSNOVE

1. Jednostrana trka u naoružanju	39
2. Digitalni minimalizam	41
3. Digitalno raščišćavanje	67

II DEO: POSTUPCI

4. Provodite vreme sami	87
5. Ne pritiskajte „lajk”	123
6. Ponovo osvojite dokolicu	155
7. Pridružite se otporu pažnjom	195

Zaključak	225
------------------	------------

Izrazi zahvalnosti	231
---------------------------	------------

Registar pojmova	233
-------------------------	------------

Spisak imena	251
---------------------	------------

*Džuliji, mojoj partnerki,
mojoj muzi,
mom glasu razuma*

UVOD

U septembru 2016. uticajni bloger i komentator Endru Salivan napisao je za časopis *Njujork* obiman članak pod naslovom „Nekada sam bio ljudsko biće”. Podnaslov je bio uznemirujuć: „Beskonačno bombardovanje vestima, tračevima i slikama pretvorilo nas je u manične zavisnike od informacija. To me je slomilo. Možda će slo-
miti i vas.”¹

Članak je deljen na sve strane. Ipak priznajem da pri prvom čitanju nisam sasvim razumeo Salivanovo upozorenje. Ja sam je-
dan od malobrojnih pripadnika moje generacije koji nikada nije
imao nalog na društvenim mrežama, i nisam sklon da provodim
mного vremena surfujući po netu. Zato telefon igra relativno
malu ulogu u mom životu – a ta činjenica me postavlja izvan
glavnih tokova iskustva kojim se ovaj članak bavi. Drugim reči-
ma, znao sam da inovacije ere interneta sve više ometaju živote
mnogih ljudi, ali nisam imao jasno saznanje šta to tačno znači. To
jest, dok se nije sve promenilo.

Nešto ranije te iste godine objavio sam knjigu pod naslovom
Duboki rad: Kako ostati usredsređen u svetu punom ometanja,
koja govori o nedovoljnom uvažavanju duboke usmerenosti, kao
i o tome kako u poslovnom svetu insistiranje na sredstvima ko-
munikacije koja odvlače pažnju sprečava ljude da rade najbolje
što mogu. Kako je knjiga sticala čitaoce, počeo sam da dobijam
sve više poruka od njih. Neki su slali imejlove, a drugi bi me
uhvatili na javnim događajima – ali svi su postavljali isto pitanje:
šta je sa privatnim životom? Sлагali su se sa mojim argumentima
o odvlačenju pažnje na radnom mestu, ali su mi objašnjavali da

¹ Andrew Sullivan, “I Used to Be a Human Being”, *New York*, 18. septembar 2016. Do-
stupno na: [http://nymag.com/select all/2016/09/andrew-sullivanmydistracton-sickne-ss-and-yours.html](http://nymag.com/select/all/2016/09/andrew-sullivanmydistracton-sickne-ss-and-yours.html).

im još više smeta način na koji ih nove tehnologije nekako lišavaju smisla i zadovoljstva tokom vremena koje provode van posla. To me je zainteresovalo i odjednom sam se bacio na brzi kurs o obećanjima i izazovima savremenog digitalnog života.

Skoro svi sa kojima sam pričao verovali su u moć interneta i shvatali su da on može i treba da bude sila koja nam poboljšava život. Nisu obavezno želeli da se odreknu Gugl mapsa, niti da napuste Instagram, ali su takođe osećali da je njihova trenutna veza sa tehnologijom neodrživa – do te mere da će se, ako se uskoro nešto ne promeni, i oni nužno slomiti.

U ovim razgovorima o savremenom digitalnom životu često sam čuo jednu reč: iznurenost. Nijedan konkretan veb-sajt ili aplikacija nisu izrazito loši ako se posmatraju odvojeno od ostalih. Kako su mi mnogi ljudi rekli, problem je u ukupnom uticaju mnoštva različitih blistavih mamaca koji uporno zahtevaju vašu pažnju i utiču na vaše raspoloženje. Problem koji ljudi imaju sa tom užurbanom aktivnošću manje se tiče detalja, a više činjenice da situacija polako izmiče kontroli. Malo ko želi da provodi toliko vremena onlajn, ali ti alati imaju običaj da izazivaju zavisnost. Potreba da proverite Tviter ili osvežite Redit [Reddit] postaje nervozni tik koji nam cepka vreme na komadiće suviše male da bismo u njima mogli da vodimo neprekinut planski život.

Tokom kasnijeg istraživanja saznao sam, a o tome ću govoriti u sledećem poglavlju, da neke od tih zavisničkih odlika jesu slučajne (malo ko je mogao da predvidi do koje mere će slanje SMS poruka zaokupiti našu pažnju), ali mnoge su vrlo namerne (kompulzivno korišćenje je osnova poslovnih planova mnogih društvenih medija). Koji god da je izvor, ova neodoljiva privlačnost ekrana navodi ljude da se osećaju kao da se odriču sve više i više svoje autonomije u odlučivanju čemu će posvećivati pažnju. Niko se, naravno, nije sam prijavio za ovakav gubitak kontrole. Skidali su aplikacije i otvarali naloge sa dobrim razlogom, a onda su otkrili, sa mračnom ironijom, da te službe počinju da podrivaju upravo one vrednosti zbog kojih su u početku

bile privlačne: priključili su se Fejsbuku kako bi bili u kontaktu sa prijateljima širom zemlje, a onda na kraju nisu bili u stanju da bez prekidanja vode razgovor sa prijateljem koji sedi za istim stolom.

Takođe sam saznao i za negativan uticaj neograničene onlajn aktivnosti na mentalno zdravlje. Mnogi ljudi sa kojima sam razgovarao potcenjivali su sposobnost društvenih mreža da manipulišu njihovim raspoloženjem. Stalna izloženost objavama prijatelja sa pažljivo osmišljenim prikazima njihovog života stvara u čoveku osećanje nezadovoljstva – naročito tokom perioda kada se i bez toga osećaju loše – a tinejdžerima pruža okrutno efikasne načine da budu javno poniženi i isključeni.

Osim toga, kako je pokazano tokom predsedničkih izbora 2016. i onoga što je usledilo, onlajn rasprave na neki način podstiču u ljudima prelazak u emotivno nabijene i iznurujuće krajnosti. Tehnofilozof Džaron Lanijer vrlo je ubedljiv dok ukazuje na to da je bujanje onlajn besa i gneva, u neku ruku, neizbežna odlika tog medija: na otvorenom tržištu pažnje, mračnije emocije privlače više pogleda nego pozitivne i konstruktivne misli.² Za okorele korisnike interneta ponavljana interakcija sa njegovom tamom može postati izvor iznurujuće negativnosti – što je visoka cena koju mnogi nesvesno plaćaju kako bi podržali svoju kompulzivnu žudnju za povezanošću.

Susret sa ovom uznemirujućom zbirkom razloga za zabrinutost – od iznurujuće i zavisnički preterane upotrebe ovih sredstava, preko njihove sposobnosti da umanje autonomiju, smanje sreću, podstiču mračne instinkte i odvlače ljude od vrednijih aktivnosti – otvorila mi je oči za komplikovan odnos koji mnogi danas imaju sa tehnologijama što dominiraju našom kulturom. Drugim rečima, pružilo mi je mnogo bolje razumevanje onoga što je Endru Salivan mislio kada je rekao: „Nekada sam bio ljudsko biće”.

² Više o Lanijerovim stavovima o prevladavanju negativnosti na tržištu pažnje naćete u njegovom podkast-intervjuu na *Voksu* sa Ezrom Klajnom od 16. januara 2018. Dostupno na: <https://www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-lanier-interview>.



Ovo iskustvo razgovora sa čitaocima ubedilo me je da uticaj tehnologije na lične živote ljudi vredi pobliže ispitati. Počeo sam ozbiljnije istraživanje i pisanje o ovoj temi, pokušavajući da bolje razumem njene obrise i da potražim retke primere onih koji mogu da izvuku veliku korist iz novih tehnologija ne gubeći pritom kontrolu.³

Jedna od prvih stvari koje su postale jasne tokom istraživanja jeste da je odnos naše kulture prema tim alatima iskomplikovan činjenicom da se u njima mešaju korist i šteta. Pametni telefoni, sveprisutan bežični internet, digitalne platforme koje povezuju milijarde ljudi – sve su to pobedonosne inovacije! Retki su ozbiljni komentatori koji misle da bi nam bilo bolje da se vratimo u prethodno tehnološko doba. U isto vreme ljudima je preko glave osećanja da su postali robovi sopstvenih aparata. Ta realnost stvara emotivno napete situacije u kojima možete istovremeno ceniti svoju mogućnost da otkrijete nadahnjujuće fotografije na Instagramu dok se paralelno s tim sekirate zbog mogućnosti te aplikacije da vam upadne u večernje sate koje ste obično provodili u razgovoru sa prijateljima ili u čitanju.

Najčešći odgovor na te komplikacije jeste da se predlože umerene mere i saveti. Možda da uvedete digitalni šabat, ili da preko noći ostavljate telefon daleko od kreveta, ili da isključite notifikacije i odlučite da budete svesniji – možete zadržati sve ono dobro što vas je privuklo novim tehnologijama, a da svedete na najmanju meru njihov najgori uticaj. Razumem privlačnost ovog ume-

³ Za neke ljude činjenica da ne mogu da koristim duboke izvore svog ličnog iskustva predstavlja problem. „Kako možeš da kritikuješ društvene mreže ako ih nikada nisi koristio?” – glasi najčešća zamerka koju čujem kao odgovor na moje javno angažovanje po tom pitanju. U tome ima neke istine, ali 2016. godine, kada sam počeo ovo istraživanje, uvideo sam da moj status „osobe spolja” takođe može da bude i prednost. Pristupajući našoj tehnološkoj kulturi iz nove perspektive, ja sam možda u boljem položaju da razlučim pretpostavke od istine i smisleno korišćenje od manipulacije.

renog pristupa, jer vas oslobađa potrebe da donosite teške odluke o svom digitalnom životu – ne morate da se odreknete ničega, ne propuštate nijednu korist, nećete uvrediti prijatelje, nećete trpeti nikakve ozbiljne posledice.

Ali kao što postaje sve jasnije onima koji su pokušali da uvedu ove sitne korekcije, snaga volje, saveti i nejasne odluke nisu sami po sebi dovoljni da ukrote sposobnost novih tehnologija da upadaju u vaš spoznajni prostor, jer one su projektovane tako da izazivaju zavisnost, a snaga kulturnih pritisaka koji ih podržavaju suviše je velika da bi bilo koji *ad hoc* pristup mogao da uspe. Dok sam radio na ovoj temi, uverio sam se da vam je stvarno potrebna potpuno razvijena *filozofija upotrebe tehnologije*, utemeljena na vašim dubokim vrednostima, koja pruža jasne odgovore na pitanja koja sredstva treba da koristite, kako treba da ih koristite i, jednako važno, daje vam snagu da smireno ignorirate sve ostalo.

Postoje mnoge filozofije koje bi mogle da ispune te ciljeve. Jedna krajnost su neoluditi, koji zastupaju napuštanje većine novih tehnologija. Druga krajnost su entuzijasti kvantifikacije koji pažljivo povezuju digitalne uređaje sa svim aspektima svog života, sa ciljem da optimizuju svoje postojanje. Međutim, od svih filozofija koje sam proučavao, jedna se izdvaja kao savršen odgovor za ljude koji žele da napreduju u ovom trenutku tehnološkog preopterećenja. Nazvao sam je digitalni minimalizam i ona zastupa uverenje da manje može biti više kada se radi o našem odnosu sa digitalnim alatima.

Ta ideja nije ništa novo. Davno pre nego što je Henri Dejvid Toro uzviknuo: „Jednostavnost, jednostavnost, jednostavnost”⁴, Marko Aurelije je upitao: „Vidiš li koliko malo stvari moraš da

⁴ Henry David Thoreau, *Walden; or, Life in the Woods*. New York: Dover Publications, 2012, str. 59. Pošto je tekst *Valdena* sada u javnom domenu, postoji mnoštvo različitih onlajn, elektronskih, audio i štampanih izdanja knjige. Ja citiram Doverovo štampano izdanje kako bih mogao da navedem tačan broj stranice. Međutim, svi citati iz *Valdena* koje pominjem, precizno odgovaraju verziji teksta iz javnog domena (tj. onom koji je dostupan na: <http://www.gutenberg.org/files/205/205h/205h.htm>).

radiš kako bi živeo u zadovoljstvu i poštovanju?”⁵ Digitalni minimalizam prosto prilagođava ovo klasično saznanje ulozi tehnologije u našem savremenom životu. Uticaj ovog jednostavnog postupka može da bude veoma dubok. U ovoj knjizi naći ćete mnogo primera digitalnih minimalista koji su iskusili ogromne pozitivne promene time što su nemilosrdno skratili vreme provedeno onlajn i usmerili se na mali broj najvažnijih aktivnosti. Pošto digitalni minimalisti provode daleko manje vremena onlajn nego njihovi vršnjaci, lako je njihov način života smatrati ekstremnim, ali minimalisti bi odgovorili da je takvo opažanje naopako: ekstremno je što svi ostali provode tako mnogo vremena piljeći u razne ekrane.

Oni su naučili da je za napredovanje u našem visokotehno­loškom svetu najvažnije da provedemo mnogo manje vremena u korišćenju tehnologije.



Cilj ove knjige je zalaganje za digitalni minimalizam, uključujući i detaljno istraživanje onoga što minimalizam zahteva i zašto uspeva, a potom i da vas nauči kako da prihvatite ovu filozofiju, ukoliko zaključite da vam odgovara.

Da bismo to postigli, podelio sam knjigu na dva dela. U prvom delu opisujem filozofske osnove digitalnog minimalizma, počev od detaljnog izučavanja sila koje velikom broju ljudi čine digitalni život sve nepodnošljivijim, a potom prelazim na detaljno razmatranje filozofije digitalnog minimalizma, uključujući i moje objašnjenje zašto je to *pravo* rešenje za ove probleme.

Prvi deo se završava uvođenjem mog predloženog metoda za usvajanje ove filozofije: digitalno raščišćavanje. Kao što ćete videti, potreban je agresivan postupak da biste iz osnova promenili

⁵ Marcus Aurelius, *Meditations*, prevod na engleski Gregory Hays. New York: Modern Library, 2003, str. 18.

svoj odnos prema tehnologiji. Digitalno raščišćavanje pruža vam taj agresivan postupak.

Proces zahteva od vas da se odreknete neobaveznih onlajn aktivnosti tokom trideset dana. Za to vreme ćete se odvići ciklusa zavisnosti koje mogu da izazovu mnogi digitalni alati i počete ponovo da otkrivete analogne aktivnosti koje vam pružaju dublje zadovoljstvo. Ići ćete u šetnje, pričaćete sa prijateljima uživo, angažovaćete se u lokalnoj zajednici, čitaćete knjige, gledaćete oblake. Najvažnije je što vam raščišćavanje pruža prostor da izoštrite svoje razumevanje koje stvari najviše volite. Nakon trideset dana vratićete sebi mali broj pažljivo odabranih onlajn aktivnosti za koje verujete da će biti najkorisnije s obzirom na ono što volite da radite. Potom ćete učiniti sve što možete da ove planirane aktivnosti postanu jezgro vašeg onlajn života – a time ćete ostaviti za sobom najveći deo ponašanja koji odvlači pažnju i koji vam je usitnjavao i vreme i pažnju. Raščišćavanje deluje kao preporod: ulazite u proces kao iznureni maksimalista, a završavate ga kao promišljeni minimalista.

U poslednjem poglavlju prvog dela provešću vas kroz načine primene vašeg sopstvenog digitalnog raščišćavanja. Pri tome ću se umnogome oslanjati na eksperiment koji sam izvršio početkom zime 2018, kada je preko 1.600 ljudi pristalo da izvrši digitalno raščišćavanje pod mojim nadzorom i potom izvestilo o svom iskustvu. Čućete priče tih učesnika i saznaćete koje strategije su im dobro uspele, kao i sa kakvim klopnama su se susreli kako biste vi mogli da ih izbegnete.

Drugi deo knjige pobliže razmatra neke ideje koje će vam pomoći da stvorite održivi digitalni minimalizam kao način života. U tim poglavljima ispitujem probleme kao što su značaj usamljenosti i neophodnost negovanja visokokvalitetne dokolice, koja će zameniti vreme koje sada većina vas posvećuje besmislenom korišćenju raznih spravica. Predlažem i objašnjavam možda kontroverznu tvrdnju da će vaši odnosi sa ljudima *ojačati* ako prestanete da pritiskate „lajk” i ostavljate komentare na objavama

na društvenim mrežama, iako postane teže dopreti do vas tekstualnim porukama. Takođe pružam i pogled iznutra na *otpor pažnjom* – labavo organizovan pokret pojedinaca koji koriste visokotehnološke alate i stroga pravila korišćenja kako bi imali koristi od proizvoda ekonomije digitalne pažnje, dok u isto vreme izbegavaju da postanu žrtve njihove kompulzivne upotrebe.

Svako poglavlje u drugom delu knjige završava se zbirkom *vežbi*, koje predstavljaju konkretne taktike osmišljene tako da vam pomognu da postupate u skladu sa velikim idejama u tom poglavlju. Kao digitalni minimalista u povelju, možete posmatrati vežbe iz drugog dela knjige kao alat za rad koji će pomoći vašim naporima da izgradite minimalistički način života koji će biti primenljiv u vašim konkretnim okolnostima.



Toro u *Valdenu* piše: „Mnoštvo ljudi vodi živote tihog očajanja.”⁶ Međutim, ređe se citira optimistički nastavak koji sledi u njegovom sledećem pasusu:

Oni stvarno misle da nemaju drugog načina. Ali živahna i zdrava priroda pamti da sunce uvek ponovo izlazi. Nikada nije prekasno da odbacimo svoje predrasude.⁷

Naš trenutni odnos prema tehnologijama u ovom hiperpovezanom svetu je neodrživ i vodi nas sve bliže tihom očajanju koje je Toro primetio pre mnogo godina. Ali kako nas Toro podseća, „sunce izlazi jasno”, a mi smo još uvek u stanju da promenimo ovakvo stanje stvari.

Da bismo to učinili, ne možemo pasivno dopuštati divljoj zbrci alata, zabave i odvlačenja pažnje, koje nam pruža doba interneta, da određuju način na koji ćemo provoditi svoje vreme i kako

⁶ Thoreau, *Walden*, str. 4.

⁷ Isto, str. 5.

ćemo se osećati. Moramo preduzeti korake da izvučemo ono što je dobro iz tih tehnologija dok istovremeno izbegavamo ono što je loše. Potrebna nam je filozofija koja ponovo stavlja naše težnje i vrednosti na prvo mesto u našem svakodnevnom iskustvu, a u isto vreme svrgava iskonske žudnje i poslovne modele Silicijske doline sa trenutnog vladajućeg položaja u toj ulozi; takva filozofija prihvata nove tehnologije, pod uslovom da cena nije dehumanizacija na koju nas je upozorio Endru Salivan; filozofija koja stavlja dugoročni smisao iznad kratkoročnog zadovoljstva.

Drugim rečima, filozofija kao što je digitalni minimalizam.