

catherine gray

małe  
uzależnienia

jak uwolnić się od drobnych,  
lecz silnych nawyków

GALAKTYKA



catherine gray

małe  
uzależnienia

jak uwolnić się od drobnych,  
lecz silnych nawyków

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:  
*Little Addictions: Freedom from our tiny but mighty compulsions*

Text copyright © Catherine Gray 2026

Catherine Gray skorzystała z przysługującego jej prawa, wynikającego z Ustawy o prawie autorskim, wzorach i patentach z 1988 r., do bycia identyfikowaną jako autorka niniejszego dzieła.

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.  
All rights reserved.

Opublikowano za zgodą Rachel Mills Literary Ltd.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
www.galaktyka.com.pl  
ISBN: 978-83-8436-007-1

Redakcja: Beata Otocka  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja okładki oryginalnej: Master  
Skład: Garamond  
Druk i oprawa: ABEDIK

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autorki. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej lub lekarskiej.

Autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Autorka i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

Przedmowa 9

Wstęp 15

Eksperci 29

Małe uzależnienia kontra duże uzależnienia 31

Historyczno-pokoleniowy precedens 37

Nasz mózg skrywa wszystkie odpowiedzi 45

Dlaczego kochamy niepewne nagrody 53

Alkohol 56

Gry komputerowe 78

Nikotyna 93

## **Notatki terenowe:**

CZEGO UCZY NAS PIĘCIOGWIAZDKOWY ODWYK 110

CO DAŁ MI POBYT W DELAWARE 126

Hazard 129

Smartfony 146

Konopie indyjskie 173

Ultraprzetworzona żywność 190

Pornografia 209

## **Notatki terenowe:**

ŁOWCY DOPAMINY 223

PRZESUNIĘCIE DOPAMINY – KOMPENDIUM  
UŻYTKOWNIKA 245

Ocenianie i plotkowanie 248

Randki, flirt i seks 260

Zadawanie innych **280**

Zakupoholizm **294**

**Notatki terenowe:**

FIRMY NIE CHCĄ, ABYŚ POZNAŁ ICH TAJEMNICE **309**

AKTYWOWANIE KORY PRZEDCZOŁOWEJ **317**

DZIEWIĘĆ SPOSOBÓW NA URUCHOMIENIE  
NASZEJ TAJNEJ BRONI **329**

Oglądanie telewizji **336**

Kofeina **352**

Prokrastynacja **368**

DLACZEGO MUSIMY TWORZYĆ TABLICE WIZUALIZACYJNE  
(TAK, POWAŻNIE) **381**

Zakończenie **383**

Źródła informacji i pomocy dla ludzi z dużymi uzależnieniami **394**

Źródła **397**

Podziękowania **421**

Indeks **423**

O autorce **431**

Rozdziały, których tytuły zapisano WIELKIMI LITERAMI dotyczą wszystkich Czytelników, bez rozróżnienia, jakie jest ich uzależnienie.

## PRZEDMOWA

Dziś każdy z nas jest od czegoś uzależniony. Niektórzy od jednej rzeczy, inni od kilku, takie czasy.

I nie ma się co dziwić, skoro nad tym, by wszystkie te uzależniacze – od ciastka po aplikację mobilną – stały się jeszcze bardziej uzależniające, pracują jedne z najtęższych umysłów zatrudnianych przez koncernowo-marketingową branżę.

Skutek? Styl życia w dzisiejszych wysoko uprzemysłowionych krajach, który sam stał się nałogiem. Na dodatek takim, który uzależnia ze skrajnie amoralną siłą. Wszystkie te rzeczy, które już w chwili swojego odkrycia przez ludzkość były uzależniające – cukier, seks, alkohol, najświeższe informacje czy kupowanie butów – generują również gigantyczne zyski. Mamy więc całe zorganizowane grupy absolwentów takich renomowanych uczelni jak Oxford czy Harvard, których głównym zadaniem jest sprawić, aby te kuszące produkty dzisiejszej cywilizacji przyciągały nas swoim syrenim śpiewem z jeszcze większą siłą.

To wszystko jest ukartowane.

Ci niesprawiedliwie obdarowani ludzie zajmują się opracowywaniem nowych i udoskonalaniem istniejących smaków, narzędzi służących do subtelного marketingu i nabijania kliknięć, projektują całe systemy lojalnościowe z nagrodami i wymyślają coraz to nowsze techniki zwiększające zaangażowanie klientów i wydłużające czas ich przebywania na stronie internetowej (takie jak wyskakujące okienka, śledzenie ruchów kursora czy odpowiednio wplecione w komunikację z klientem cliffhangery, czyli rozpoznanie potrzeb, a następnie kreowanie obietnicy ich spełnienia). Są niczym doskonale naoliwione tryby potężnej maszyny, której działanie sprawia, że ci z nas, którzy już wcześniej nie potrafili oprzeć się pokusie, wpadają w dezorientującą otchłań – odzyskują jasność umysłu dopiero w środe, wciąż lekko podpici, z dwoma popsutymi e-papierosami w torbie, w ciuchach, na które ich nie stać, z głową szumiącą od pytań typu

„Dlaczego spędziłem dziś przed ekranem aż cztery godziny?” czy „Dlaczego książka, którą naprawdę chciałam przeczytać, leży w torbie, a ja obsesyjnie przeglądam Instagram przez całą drogę do pracy?”

Poziom naszej kontroli nad rzeczywistością zaczyna słabnąć. Rzecz wykorzystuje człowieka, a nie człowiek rzecz.

Kiedy coś, co lubimy, zaczyna zaprzętać nasze myśli – Vinted, ruletka, niedostępność emocjonalna – chcemy powtarzać to doświadczenie raz za razem. Dążenie do zaspokajania tego pragnienia jest wkodowane w nasze umysły, które każą nam optymistycznie wierzyć w to, że zakup tej konkretnej kołdry z gęsiego puchu naprawdę może odmienić nasze życie, że ta aplikacja do tworzenia memów zapewni nam status influencera, a olejek CBD skutecznie odsunie lęk spowodowany przecuciem nadciągającego karambolu podczas kolejnej podróży autostradą.

Nie przychodzi mi do głowy nikt z mojej rodziny czy grona przyjaciół, kto nie jest od czegoś uzależniony – czy chodzi o korzystanie z debetu na karcie kredytowej, aby posiadać najnowszy gadżet elektroniczny, plotkowanie (osądzanie jest jak narkotyk), granie w *Words with Friends* czy też klikanie na YouTube w linki, skrywające rzekomo tajemnicę błyskawicznego bogactwa (to o moim partnerze, George’u. Spoiler: wciąż nie jesteśmy bogaci).

Prawda jest taka, że większość z nas zмага się z kilkoma lub nawet wieloma problemami. Jesteśmy ludźmi, którzy ze zdziwieniem odbierają paczki z Amazona, ponieważ nie mogą sobie dokładnie przypomnieć chwili, w której ją zamówili („Dla Cath każdy dzień jest Gwiazdką”, oznajmiła kiedyś moja była współlokatorka), którzy dzień przed wypłatą wolą kupić wino zamiast warzywa, którzy na bezludną wyspę zabraliby raczej ogromne trójkątne czekolady Toblerone niż suche drewno na opał.

Niejako w tle całej tej historii z geniuszami hakującymi zapamiętałe nasze pierwotne popędy mamy do czynienia z prawdziwą eksplozją nowoczesnej branży wellness. Paradoksalnie więc, pod wieloma względami bardziej niż kiedykolwiek, zwracamy uwagę na to, czym karmimy nasze ciała i umysły.

Problem w tym, że zamiast myśleć przed, zaczynamy biczować się już po fakcie. Dlaczego nie możesz zjeść tylko jednego M&M’sa? Dlaczego ciągle piszesz do tego toksycznego pierd... piękniśia? Dlaczego o 23.00 wciąż przeglądasz portale społecznościowe... zaraz, czy ty się nie nabiwiłeś smartfonowej dłoni?

A gdy wszystko zaczyna się walić niczym domek z kart, producenci bronią się stwierdzeniami typu: „ale przecież ostrzegaliśmy, żeby pić/jeść/obstawić/kupować/przełgądać/korzystać z naszej aplikacji świadomie! Wszystko jest napisane, o tu, proszę bardzo, tym drobnym drukiem na samym dole / w regulaminie: całkowita odpowiedzialność za wysoce uzależniającą funkcjonalność tego produktu spada na twoją ludzką słabość, konsumencie. Ach, i wspieramy też finansowo organizacje, które zajmują się pomaganiem takim kretynom jak ty, więc z czym do ludzi. OK, dzięki i nara”.

Może i nie wszystkie z naszych małych nałogów są wyłącznie naszą winą, ale to my – niezbyt fortunnie – ponosimy za nie całkowitą odpowiedzialność. Model współczesnego życia w krajach uprzemysłowionych nie stanie się w najbliższym czasie mniej uzależniający – cała ta zgraja tęgich mózgow pracujących w laboratoriach nie zamierza przecież odłożyć swoich zabawek i przejść na wcześniejszą emeryturę. Jeśli już, to będzie on się jeszcze bardziej narkotyczny. Cała nadzieja w nas, dlatego musimy ponownie stanąć we własnej obronie, jak mogłoby wyglądać jedno z tych hasel przyozdabiających reklamowe kubki.

Małe uzależnienia nie wymagają długiej wstrzemięźliwości. Nie kupisz książki poświęconej temu, jak rzucić [wstaw nazwę swojego uzależnienia], ponieważ, szczerze mówiąc, ani nie musisz tego robić, ani nie chcesz. Ale możesz za to je ograniczyć lub złagodzić jego wpływ na swoje życie, zanim przerodzi się w śmiertelne zagrożenie.

I właśnie w tym pomoże ci ta książka.

Dowiesz się z niej wszystkiego na temat rozpoznawania małych uzależnień (w zestawieniu z tymi dużymi), a także otrzymasz kilka porad, dzięki którym będziesz mógł ograniczyć ich szkodliwe oddziaływanie, zyskując w zamian więcej czasu, energii i pieniędzy oraz poprawiając stan zdrowia psychicznego. Całość uzupełniona jest o uniwersalne kwestie splatające wszystkie te małe nałogi w jedną sieć naszych słabości. Jeszcze do tego wróć.

Niezależnie od tego, czy twoje małe uzależnienia to wielogodzinne przewijanie ekranu smartfona, upijanie się winem, zamawianie dostawy jedzenia za 50 funtów, nikotyna, robienie dobrze ludziom, chleb, śledzenie byłego partnera w mediach społecznościowych, oglądanie jednego odcinka serialu za drugim, napady ciastkowego obżarstwa czy przelotne romanse, których później żałujesz... chcę ci pomóc. Ostatecznie słyndęłam kiedyś z tego, że zaliczam wszystko z tej listy w ciągu j e d n e j nocy.

## Rolkowy świat

Rolki to zupełnie inny poziom. Możesz sobie wmawiać, że to nic innego jak nowoczesna forma telewizji, ale tak nie jest.

– Oglądanie całych sezonów seriali na raz to w porównaniu z przewijaniem krótkich filmików na TikToku czy Instagramie coś niemal urocze go – mówi dr Korb. – Nawet ktoś, kto włącza telewizor tylko po to, by oglądać jakieś tandetne czy wręcz głupie programy, może twierdzić, że się czegoś nauczył lub doświadczył emocjonalnych przeżyć. Telewizja ma kilka plusów, które – przynajmniej po części – rekompensują jej wady, czego naprawdę nie da się powiedzieć o oglądaniu słodkich, wkurzających lub śmiesznych 60-sekundowych filmików – to jak wysyłanie swoich gołych zdjęć na portalach randkowych. Niby fajnie i ekscytująco, ale na końcu zawsze pozostaje brak satysfakcji, niesmak i poczucie bezsensu.

Jak się pewnie domyślasz, dr Korb raczej nie należy do entuzjastów rolek. Te filmiki może i są krótkie, ale ich wpływ jest ogromny.

– Te tak zwane szorty są jak mała dawka wstrzykniętej dożylnie dopaminy – mówi – ale to donikąd nie prowadzi, ponieważ nie ma w nich żadnej głębszej historii, na której można by się skupić. Pojawia się pustka, a żeby ją wypełnić, potrzebujesz po prostu więcej dopaminy.

To, o czym mówi dr Korb, przypomina mi działanie kokainy: gwałtowny haj, po którym następuje niemal natychmiastowe uczucie głodu. Gdzieś pomiędzy 20. a 32. urodzinami zażyłam kokainę może kilkanaście razy i za każdym razem już po kilku sekundach czułam pragnienie wzięcia kolejnej dawki, bo wydawało mi się, że tylko w ten sposób zdołam zlikwidować tę dziurę, jaką wypalił we mnie narkotyk.

Co tłumaczy przyczynę tak szybkiego i tak silnego powstawania kokainowego głodu? Po gwałtownym wyrzucie dopaminy poziom tego neuroprzekaźnika spada znacznie poniżej normy. Dowiedziałam się tego z *Niewolników dopaminy*, gdzie przeczytałam również, że podanie szczerowi kokainy powoduje wzrost poziomu dopaminy o 225 procent. Seks? Raptem 100 procent. Tak duży wzrost po wciągnięciu jednej kreski oznacza zarazem kolosalny spadek, co tłumaczy tak szybkie pojawienie się pragnienia kolejnej.

Dlatego też te z kokainowych nocy, które pamiętam, tak często kończyły się tym, że siedzieliśmy całą grupą do piątej nad ranem wokół lustrzanej tacy ze zrolowanymi dwudziestodolarówkami, wydzwaniając do dealerów po nowy towar i nawijając głośno o sobie samych. Jak na ironię, kokaina budziła we mnie większe przerażenie niż alkohol.

Wróćmy do TikToka. Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale są przesłanki, by stwierdzić, że ludzie uzależnieni od TikToka lepiej wyjdą na wmówieniu sobie, że nie są od niego uzależnieni. Otóż badanie przeprowadzone z udziałem pięciu tysięcy ludzi ujawniło następującą osobliwość: szanse na skuteczne powstrzymanie się od korzystania z mediów społecznościowych były większe w grupie, która opisywała siebie jako „nieuzależniona”, i to nawet jeśli logowała się do serwisów równie często (lub częściej) jak grupa „uzależniona”.

Dziwne, ale prawdziwe. I świadczy o tym, że to, co mówimy, może stać się samospełniającą się przepowiednią.

## Jak sabotują nam niedzielę wolną od smartfona

Uzależnienie nas od smartfonów do tego stopnia, że potrzebujemy ich niemal do wszystkiego, to starannie zaplanowana strategia. Próbujesz spędzić popołudnie bez telefonu, zostawiając go wyłączonego w innym pomieszczeniu?

Powodzenia, słoneczko. Bo nawet jeśli jako metodę dwuetapowej weryfikacji wybrałeś e-mail zamiast kodu czy odcisku palca, to i tak wymyślili nową główną funkcję: konieczność dostępu do „aplikacji uwierzytelniającej”. \*Głębokie westchnienie\* – idziemy po telefon.

Urządzili nam to tak, że do wszystkiego potrzebujemy zarówno smartfona, jak i laptopa: od spraw podatkowych, przez wszelkiego rodzaju płatności, po dostęp do rzadko używanego adresu e-mail. Tym samym cyfrowy detoks stał się praktycznie niemożliwy.

Postanowiłeś wybrać się poza miasto i pospacerować po okolicy bez telefonu? Cóż za uroczy pomysł! Wkrótce przekonasz się, że nie możesz zapłacić za parking, a do zamówienia kawy w kawiarni wymagają zeskanowania kodu QR. Muzyki też nie posłuchasz, bo iPody to przecież już taki relikwiarz przeszłości jak siekiera z kijka i kamienia.

Skutek? Smartfon wiecznie w ręku – w najlepszym razie w kieszeni czy plecaku – niemal jak narząd, bez którego poruszanie się i funkcjonowanie we współczesnym świecie jest co najmniej utrudnione. Naprawdę nie mam pojęcia, jak radzą sobie dziś ludzie posiadający zwykłe telefony komórkowe bez dużego, dotykowego ekranu.

– Firmy technologiczne zawsze będą podążać tą drogą – twierdzi Eyal.  
– To gra w kotka i myszkę, która nigdy się nie skończy – dodaje, sugeru-

jąc, że my jesteśmy ofiarami, a one łowcami. – Ale mamy tu do czynienia z drugim, istotniejszym, dnem – rosnącym poziomem zamożności społeczeństwa, co przekłada się na rosnące znaczenie grupy docelowej.

## Rekalibracja radykalizmu

Radykałowie z ruchu Techlash twierdzą, że używanie przez firmy zajmujące się technikami perswazji terminów związanych z rolnictwem, takich jak „uprawianie danych” i „zbieranie uwagi”, nie jest przypadkowe. Dziś to my jesteśmy zwierzętami hodowlanymi, a nasze dane – paszą na sprzedaż.

– Decydenci nie widzą szczególnej potrzeby regulowania kwestii związanych z wykorzystaniem telefonów komórkowych, chociaż muszą mieć świadomość tego, jak mocno oddziałują one na nasze życie i rzeczywistość – mówi profesor Schüll. – Ale przecież smartfon to nie narkotyk czy inna uzależniająca substancja. Nie powoduje utraty przytomności. W przypadku hazardu kwestia jest nieco inna, ponieważ tam w grę wchodzi ogromne pieniądze, a to zawsze było w centrum uwagi. W przypadku smartfonów wciąż powtarzam: „Ale zwróćcie uwagę na czas”. Ludzie ciągle dyskutują o „ekonomii uważności”, a w moim odczuciu czas i uważność to jedno i to samo.

Tristan Harris jest bezlitosny w swojej ocenie tego bezwzględnego zawłaszczaniu naszego czasu. W wywiadzie dla BBC powiedział, że tak jak wieloryb jest wart więcej martwy niż żywy, a drzewo warte mniej niż zrobione z niego deski, tak my jesteśmy „więcej warci jako martwe kawałki ludzkiego surowca”.

Oczywiście celem twórców aplikacji nie jest zabicie nas i przerobienie na organiczne deski, ale to, że chcą zawładnąć naszym czasem, nie podlega żadnej dyskusji. Przeciętny dorosły Brytyjczyk spędza obecnie na korzystaniu ze swojego smartfona 3 godziny i 21 minut dziennie. (Akurat w moim przypadku to całkiem dobry dzień). Ze wszystkich naszych zasobów to właśnie czas jest dziś prawdopodobnie tym najcenniejszym – a jednocześnie tym, który najbardziej trwonimy.

To wszystko prawda. Ale prawdą jest również to, że smartfony mogą robić niesamowite rzeczy. Dlatego nie jest tak, że każda minuta spędzona z tym urządzeniem w ręku to minuta bezpowrotnie stracona. Uwielbiam edytować zdjęcia kilkoma kliknięciami w Snapseed lub zatrzymać się w pół kroku pomiędzy regałami w markecie, aby zapisać w Notatniku zdanie, które właśnie pojawiło się w mojej głowie. Opieram telefon

o ścianę, żeby ułatwić sobie gotowanie, i właśnie dzięki temu odkryłam najlepszy sos do dań typu poke bowl. Podczas długiej jazdy samochodem słucham inspirujących i rozbudzających audiobooków. Uwielbiam skakać po plaży do utworu *Messy Loli Young*, wykrzykując fragmenty tekstu przy akompaniamencie wiatru, podczas gdy mój zdeorientowany pies patrzy na mnie z prośbą w oczach, bym rzuciła mu piłkę.

Wszystkie te cudowne rzeczy zawdzięczam mojemu smartfonowi. Nie demonizujemy więc tego, co ma również dobre strony.

Na zakończenie tego rozdziału chciałabym nawiązać do wypowiedzi Azy Raskina, który stwierdził, że uznanie go za wynalazcę nieskończonego przewijania uważa za „wątpliwy zaszczyt”. Nigdy nie krył też swojego ubolewania nad tym, że funkcja ta „została wykorzystana nie po to, aby nam coś ułatwić, ale po to, by nas więzić”.

Pomagać, a nie więzić. Gdy w pełni dotarło do mnie znaczenie tych słów, przez chwilę czułam się, jakbym poznała wszystkie tajemnice wszechświata.

Podobnie jak w przypadku wszystkich uzależnień, nadużywanie smartfonów jest wynikiem współdziałania człowieka i urządzenia, a jedyną stroną, która może odzyskać kontrolę, jest człowiek. Świadomość istnienia mechanizmów sterujących naszą psychiką to oczywiście ważna broń pozwalająca przynajmniej zrównoważyć ich potęgę, ale jeśli nie podejmiemy jednocześnie żadnych konkretnych działań, na dobre ugrzęźniemy w przygotowanym dla nas technologicznym bagnie. Bigtechy nigdy nie przestaną ulepszać swoich produktów i aplikacji oraz szukać nowych sposobów na to, żebyśmy nie mogli się od nich oderwać.

Musimy zacząć używać naszych smartfonów tak, aby nam pomagały, a nie nas więziły.

### **Droga Osobo trochę uzależniona od smartfona**

Chciałabym poruszyć temat doomsscrollingu – zjawiska, które jest mi szczególnie znane, ponieważ wpadłam już w jego bestialskie si-  
dła.

Powodem tak silnego przyciągania doomsscrollingu, czyli kompulsywnego przeglądania i wyszukiwania w internecie treści o negatywnym charakterze, jest niekończąca się seria dramatycznych wydarzeń i potencjalnie katastroficznych wiadomości.

To światowa pandemia, rzekomo wywołana przez nietoperza na chińskim targu, albo III wojna światowa, która może wybuchnąć z powodu konfliktów terytorialnych pomiędzy [wpisz supermocarstwo] a [wpisz uciskany naród], albo atomowe okręty podwodne w odległym zakątku oceanu, których załogi mają do wykonania jakieś złowrogie rozkazy, albo fakt, że typ, którego podejście do polityki zagranicznej przypomina zachowanie pijanego i nieokrzesanego wujka na weselu, został wybrany (lub ponownie wybrany) na prezydenta.

Tylko nie pomyśl, że stosuję ironię, ponieważ nie traktuję tego rodzaju zdarzeń z należytą powagą. Wręcz przeciwnie, przecież wszystkie one były - i są - śmiertelnie poważne i pociągały za sobą - lub mogą pociągnąć - *nomen omen* śmierć wielu ludzi. Chodzi mi o to, że zawsze coś się dzieje. Zawsze coś się dzieje. Zawsze coś się działo.

Chcę przez to powiedzieć, że świat wygląda tak od zawsze. I zawsze tak właśnie będzie wyglądać. Wiesz, że nasza skłonność do myślenia, że na tle historii ludzkości teraźniejszość jest czymś wyjątkowym albo czymś w rodzaju punktu zwrotnego, a to, co było wcześniej, miało dla żyjących wtedy ludzi o wiele mniejsze znaczenie, ma swoją nazwę? W literaturze popularnonaukowej zjawisko to określa się jako syndrom Trávisa.

A jeśli - o dziwo! - nie dzieje się nic nowego, co wymagałoby natychmiastowego opisanie/skomentowania/zinterpretowania, medialny strumień informacyjny powraca do nieustannie aktualnego koryta (czytaj: tematu zmian klimatycznych, które niemal na pewno skończą się zagładą życia na Ziemi). (Dla jasności: zmiany klimatu nie są tematem, który wrzucam do jednego worka z etykietą „syndrom Trávisa”).

Nadchodząca apokalipsa to woda na ten medialny młyn, a nasz strach to waluta, za którą kupują sobie one kolejne kliknięcia. W zmian mamy wrażenie, że orientujemy się w aktualnych problemach, co czyni nas dobrymi i odpowiedzialnymi obywatelami, podczas gdy w rzeczywistości wpływ naszej „wiedzy” na wprowadzenie zmian jest zerowy. Wiedza to jedynie złudzenie działania.

Kolejną przynętą, którą na nas zarzucają, jest poruszanie kwestii w skali mikro - co oznacza wtargnięcie do strefy osobistej. I robią to z niepokojącą precyzją, w czym sami im pomagamy, „oferując”

dostęp do naszej historii przeglądania stron internetowych lub wiadomości, których w żaden sposób nie zabezpieczamy.

To komunikaty w rodzaju „to może zmienić twoje życie” – cokolwiek otworzę, dostaję przegląd najnowszych osiągnięć w dziedzinie neurobiologii, teksty o menopauzie, osobiste historie osób z zaburzeniami neurologicznymi, nowości z branży fitness, wskazówki dotyczące długowieczności, nowe oferty nieruchomości i teksty o psychologii zwierząt. Algorytmy znają mnie lepiej niż niektórzy członkowie rodziny.

Ale to tylko jedna strona informacyjnego medalu; na podstawie zebranych na nasz temat danych algorytmy serwują nam również treści w stylu „to może oznaczać koniec życia, jakie masz teraz”: gwałtowny wzrost oprocentowania kredytów hipotecznych, rosnące ceny żywności, zalecenia dotyczące konieczności zgromadzenia pół miliona funtów, żeby w ogóle myśleć o przejściu na emeryturę, rosnące zagrożenie dla zdrowia psychicznego dzieci, wzrost liczby kradzieży zwierząt domowych.

Nawet tryb „przeglądanie prywatne” nie zapewnia całkowitej prywatności, ponieważ pozostawia ślady poza naszymi urządzeniami. W 2020 roku złożony został pozew zbiorowy przeciwko koncernowi Google. Powód? Śledzenie milionów użytkowników korzystających z tak zwanych trybów prywatnych. Firma zgodziła się zawrzeć ugodę (powodowie domagali się 500 dolarów odszkodowania dla każdego z nich, co łącznie dałoby kwotę 5 miliardów dolarów), zaktualizowała swoją politykę prywatności, aby była bardziej przejrzysta, i potwierdziła, że usunie miliardy „prywatnych” rejestrów historii przeglądania stron internetowych.

Bądź świadomy tego, że jesteś wykorzystywany. Twoje życie ma być dającym się zaprogramować trybikiem w ogromnej maszynie współczesnego kapitalizmu. Pamiętaj też, że nie istnieje ani jeden powód, który uzasadniałby rzekomą konieczność bycia na bieżąco z każdą tragedią, jaka wydarza się na świecie.

Katastrofalny wpływ ciągłego śledzenia informacji na nasze zdrowie psychiczne udowodniono już wielokrotnie. Potwierdza to aż 99,6 procent ankietowanych terapeutów.

Ale świadome ignorowanie wszystkiego, co dzieje się na świecie, również nie jest rozwiązaniem. Nie da się zareagować na coś, o czym się nic nie wie. Wciąż płacę za dostęp do Apple News, dzie-

ki czemu jestem mniej więcej na bieżąco i zaglądam tam kilka razy w tygodniu, ale resztę pieniędzy, które wcześniej wydawałam na subskrypcje kilku serwisów informacyjnych, przeznaczam teraz na projekty pomocy zagranicznej oraz wsparcie organizacji charytatywnych działających na rzecz bezdomnych oraz opieki nad zwierzętami i dziećmi.

Nie twierdzą, że to jedyne słuszne podejście, i jeśli zdobyta dzięki przeglądaniu internetu wiedza rzeczywiście napędza twoją aktywność społeczną, to należy ci się owacja na stojąco. Jeżeli jednak tak nie jest, zadaj sobie pytanie, co tak naprawdę zmienia to, że jesteś „wszechwiedzący”. Idę o zakład, że twoje własne zdrowie psychiczne.

Ściskam,

Cath x

## MIKROSTRATEGIE DO WALKI Z UZALEŻNIENIEM OD SMARTFONA

### Wypróbuj różne ustawienia wibracji

Jeśli twój smartfon zapomniał już, jak to jest nie trząść się przy każdym powiadomieniu, połączeniu czy w ogóle działaniu, to ta rada pochodząca od Tristana Harrisa jest właśnie dla ciebie.

Harris porusza wspomnianą już wcześniej przez Burke kwestię „niejednoznacznego charakteru wibracji”. To poważny problem. Aza Raskin dodaje, że niepewność związana z dostarczaną wraz z wibracjami treścią działa jak „kognitywna bielizna erotyczna”, ponieważ „stymuluje emocjonalne pobudzenie”.

Ci wspaniali eksperci sugerują nam, abyśmy ustawili własne wzorce wibracyjne dla tych naprawdę istotnych powiadomień, jak chociażby esemesy od partnera lub przyjaciół – co pozwoli na łatwe odróżnienie ich od całej reszty spamu.

Taką opcję oferuje większość modeli smartfonów, w tym wszystkie od iPhone’a, Samsunga (seria Galaxy) i Google’a. Poszukaj opcji „wibracje” w ustawieniach swojego urządzenia.

### **Zmień stary telefon w iPoda**

Uwielbiam pracować przy muzyce, przede wszystkim dlatego, że dzięki temu mój pies czuje się jak w spa i nie obszczekuje każdego, kto pojawi się w zasięgu jego sokolego wzroku. Oznaczało to jednak, że telefon musiał znajdować się w tym samym pomieszczeniu lub tuż obok mnie. Kiedy więc stałam się posiadaczką iPhone'a 11, w ogóle nie brałam pod uwagę rozstania się z moją wysłużoną, praktycznie bezużyteczną „ósemką” (luddystka pełną gębą) i nie wylogowałam się na niej ze Spotify, zachowując też całą pobraną przez lata muzykę. Od tamtej pory służy mi tylko jako odtwarzacz, ponieważ skasowałam na niej wszystkie dane (uprzednio przenosząc je do nowego modelu), co według mnie zmieniło ją w najlepszą alternatywę dla iPoda.

### **Unikaj myślenia „wszystko jest treścią”**

Z pozoru brzmi to niemal banalnie prosto, ale właśnie takie są najskuteczniejsze rozwiązania. Jeśli zauważysz, że zbyt często ulegasz nastawieniu „wszystko jest treścią” (czyli przekonaniu, że dzień bez opublikowania relacji z wyjścia z domu w mediach społecznościowych jest dniem straconym – coś w rodzaju „drzewo upadające w takim miejscu lasu, w którym nikt tego nie słyszy, nie wydaje żadnego dźwięku”), oto co powinieneś zrobić: nic. Nie publikuj. Powstrzymaj się.

Badanie z 2015 roku, do którego zaproszono pięć tysięcy ludzi i kazano im powstrzymać się od korzystania z mediów społecznościowych przez 99 dni, wykazało, że osoby, które nie zdołały dotrzeć do końca, wpadły w pułapkę psychologiczną. Wykorzystywała ona media społecznościowe do zarządzania tym, co inni myślą na ich temat. Odbywa się to poprzez publikowanie treści. To jak ruletka – jeśli przestaniesz w nią grać, szybko stracisz zainteresowanie samym kasynem.

Jesteś jedną z tych osób, które muszą czymś wspomóc własną determinację? W takim razie sprawdź aplikację One Sec, o której wspomniałam na str. 145.

### **Bądź świadomy tego, co jest monitorowane**

Według tego samego badania z 2015 roku, ludzie, którzy mają świadomość, że wchodzenie na którykolwiek z portali społeczno-

ściowych jest w zasadzie równoznaczne z wyrażeniem zgody na rejestrowanie każdego naciśnięcia klawisza klawiatury czy myszki i każdej wiadomości prywatnej, łatwiej rezygnują z ich używania.

Przypominam: jeśli produkt (czytaj: aplikacja) jest darmowy, to my jesteśmy produktem. A dokładniej: sposób, w jaki z niego korzystamy, albo bazy danych na nasz temat, które sami pomagamy tworzyć, kiedy korzystamy z tych aplikacji nie tylko jako źródła informacji, ale i komunikatorów.

### **Zacznij trening odraczania**

- Zdolność przewycięzania dyskomfortu wynikającego z braku kontaktu ze smartfonem można wytrenować tak jak mięśnie – mówi Burke. Wymyśliła genialne określenie „trening odraczania”, które odnosi się do nieprzyjemnych wrażeń w początkowej fazie „odstawienia”, ale warto w nim wytrwać, ponieważ czyni nas bardziej odpornymi.

- Zacznij od godzinnego spaceru – radzi Burke. – Możesz zabrać telefon na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń, ale wyłącz transmisję danych. Kolejny etap to stopniowe wydłużanie czasu trwania tego ćwiczenia. Chodzi o to, aby przekształcić FOMO w JOMO – wyjaśnia. – Włącz status „poza biurem” lub ustaw „nieodostępny” w WhatsAppie, jeśli pomoże ci to w przetrwaniu najgorszego. Daj sobie trochę czasu i zadbaj o powtarzalność, a zapewniam cię, że brak smartfona w ręku również zacznie być odczytywany przez mózg jako bodziec stymulujący wyrzut dopaminy. To, co odbierałeś jako ograniczenie, stanie się nagrodą.

Pamiętaj, że dopamina uwielbia realizację zadań, nawet jeśli jest nim powstrzymanie się przed zrobieniem czegoś, na przykład przed sięgnięciem po telefon. Nasz układ nagrody może i jest chaotycznym hedonistą, ale jeśli tylko damy mu możliwość przemiany, zmieni się w jednego z tych irytująco tryskających energią trenerów personalnych.

### **Podjmij zobowiązanie „niedziele bez internetu”**

To jedna z technik, które Burke wprowadziła w życie.

- Nawet bez dostępu do transmisji danych mogą korzystać z kalendarza, sprawdzić godzinę czy zrobić zdjęcie. Nie ma w tym nic złego, ponieważ żadna z tych czynności nie ma w moim przy-

padku pierwiastka uzależniającego. Tym, co zmieniło telefony w zupełnie inny rodzaj bestii, jest transmisja danych i dostęp do internetu.

I ma całkowitą rację. Kiedy wszyscy mieliśmy te śliczniutki telefony z klapką, nie sięgaliśmy po nie 96 razy na dobę (średnia krajowa).

Burke musiała zmierzyć się z oporem ze strony znajomych, gdy przestała odbierać esemesy.

- Musiałam raz za razem tłumaczyć, że jeśli mają jakąś ważną sprawę, to zawsze mogą do mnie zadzwonić. To samo ze spóźnieniem – wystarczy zadzwonić. Od tej pory rozmowy stały się i częstsze, i głębsze. Że nie wspomnę o tym cudownym uczuciu ulgi na koniec tygodnia.

### **Wypróbuj symboliczny schowek**

Zastanów się przez chwilę nad tym, co chciałbyś robić częściej, gdybyś ograniczył korzystanie z telefonu. Teraz zapisz to poniżej.

Chcę spędzać mniej czasu z telefonem, a więcej czasu z

.....

Teraz znajdź przedmiot, który będzie symbolizował tę aktywność, i „schowaj” pod nim – lub w jego wnętrzu – swój telefon. Może to być na przykład pojemnik z woskiem do desek surfingowych, bo chciałbyś częściej surfować, albo jedno z tych pustych pudełek kształtem przypominających książki, bo marzysz o napisaniu powieści. Konieczność wyjmowania smartfona z tego symbolicznego schowka za każdym razem, gdy chcesz z niego skorzystać, będzie ci przypominała o wyższym pragnieniu, które zaniedbałeś.

Kiedy postanowiłam, że po godzinie 20.00 chcę całkowicie poświęcić się rodzinie, zaczęłam chować smartfona pod wielobarwną figurką foki mojej córki. Ten prosty trik – przysięgam – skrócił mój czas korzystania z telefonu o połowę, z czterech godzin na dobę do upragnionych dwóch.

### **Praktykuj wymuszone ramy czasowe**

Nieskończone przewijanie i automatyczne wyświetlanie kolejnego odcinka to cyfrowe odpowiedniki bufetu „jedz, ile dasz radę”. Konsumujemy znacznie więcej, niż mieliśmy zamiar, a potem czujemy się koszmarnie. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie

**To książka o uzależnieniach tak małych, że nie czujemy  
potrzeby, by się im opierać.**

**Większość z nas potrafi wskazać co najmniej jedną rzecz,  
której nie uważa za nałóg, choć z pewnością zajmuje ona  
zbyt dużo miejsca w naszym życiu.**

**To nawyki, które nie powodują wielkich strat w sferze  
emocjonalnej czy finansowej, a ich wpływ na nasze zdrowie,  
dobrobyt, relacje i życie rodzinne jest znikomy. A zatem...  
skąd całe to larum?**

**Odpowiedź brzmi: „efekt kuli śnieżnej”.**

**Kumulacja tych drobnych nawyków może bowiem mieć  
dramatyczne konsekwencje.**

**W tej niezmiernie potrzebnej, rzetelnie udokumentowanej  
i motywującej książce Catherine Gray, autorka bestsellerów  
z listy „Sunday Timesa”, przedstawia sposoby skutecznego  
zarządzania małymi uzależnieniami, dzięki czemu  
poprawimy komfort psychiczny i samopoczucie oraz  
przestaniemy trwonić pieniądze i swój czas.**



**To mądra, uczciwa i bardzo współczesna opowieść o sprawczości.  
Pokazuje świat, który został zaprojektowany tak, by zatrzymywać  
nas przy kolejnych pokusach. A jednocześnie przypomina, że  
można siebie odzyskać nie przez surowość wobec własnych  
słabości, lecz przez świadomość, czułość i odwagę przyjrzenia  
się prawdzie o swoim codziennym życiu.**

**MAŁGORZATA OHME**

psycholożka



Cena 59,90 zł (w tym 5% VAT)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)