

M↓N↓M↓A↓L↓S↓M
D↓I↓G↓I↓T↓A↓L

M↓I↓N↓I↓M↓A↓L↓I↓S↓M **D↓I↓G↓I↓T↓A↓L**



Traducere
din engleză de
Raluca Chifu

CAL NEWPORT



Titlul original al acestei cărți este *DIGITAL MINIMALISM. Choosing a Focused Life in a Noisy World*. Autor: Cal Newport.

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport

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

© **Publica, 2019, pentru ediția în limba română**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEWPORT, CAL

Minimalism digital : concentrează-te pe propria viață într-o lume plină de zgomot / Cal Newport ; trad. din engleză de Raluca Chifu. - București : Publica, 2019

ISBN 978-606-722-367-5

I. Chifu, Raluca (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Cristina Bălan

CORECTORI: Paula Rotaru, Liliana Duță

DTP: Răzvan Nasea

*Juliei:
partenera mea, muza mea,
vocea rațiunii mele*

Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI | Fundamente

1. O cursă dezechilibrată a înarmării	21
2. Minimalismul digital	41
3. Curățenia digitală	69

PARTEA A DOUA | Practici

4. Fă-ți timp pentru tine	91
5. Nu da clic pe „Like”	127
6. Recuperează-ți timpul liber	161
7. Alătură-te mișcării Atenția Rezistă	203
Concluzie	235
Mulțumiri	241
Note	243

Introducere

În septembrie 2016, influentul blogger și comentator Andrew Sullivan a scris pentru revista *New York* un eseu de 7 000 de cuvinte, intitulat „I Used to Be a Human Being”*. Subtitlul său era alarmant: „Un bombardament infinit de știri, bârfe și imagini ne-a transformat în niște maniaci dependenți de informații. Pe mine m-a distrus. S-ar putea să vă distrugă și pe voi”.¹ Articolul a fost distribuit de multă lume. Recunosc însă că prima dată când l-am citit n-am înțeles corect avertismentul autorului. Sunt unul dintre puținii membri ai generației mele care n-au avut niciodată un cont pe rețelele sociale și care tind să nu petreacă mult timp navigând pe internet. Telefonul joacă un rol minor în viața mea, lucru care mă scoate în afara experienței dintr-o bulă, despre care vorbește articolul. Altfel spus, știam că inovațiile din epoca internetului jucau un rol tot mai intruziv în viața multora, dar nu înțelegeam *visceral* ce înseamnă acest lucru, până când totul s-a schimbat.

La începutul anului 2016, am publicat o carte intitulată *Deep Work*** , cu privire la valoarea subapreciată a concentrării intense și la modul în care utilizarea excesivă a instrumentelor de comunicare perturbatoare din lumea profesională îi împiedică pe oameni să producă lucruri de calitate. Pe măsură ce cartea

* În traducere aproximativă, „Am fost, odată, un om” (n.t.).

** Carte apărută și în limba română, cu titlul *Deep Work. Concentrarea ca superputere într-o lume a perturbărilor*, traducere din engleză de Mihaela Sofonea, Editura Publica, București, 2018 (n.t.).

mea și-a găsit un public, am început să primesc vești de la tot mai mulți cititori. Unii mi-au trimis mesaje, alții m-au abordat după aparițiile în public, dar mulți mi-au adresat aceeași întrebare: cum rămâne cu viețile personale? Oamenii erau de acord cu argumentele mele privind perturbările de la locul de muncă, dar îmi explicau că erau și mai tulburați de modul în care noile tehnologii storceau semnificația și satisfacția din timpul petrecut în afara muncii. Acest lucru mi-a atras atenția și m-a aruncat pe neașteptate într-un curs intensiv despre tentațiile și pericolele vieții digitale moderne. Aproape toți cei cu care am vorbit credeau în puterea internetului și au recunoscut că acesta poate și ar trebui să fie o forță care să le îmbunătățească viețile. Nu voiau neapărat să renunțe la Google Maps sau să-și închidă contul de Instagram, dar simțeau că relația lor actuală cu tehnologia era nesustenabilă, iar dacă ceva nu se schimba repezitor, ar fi avut de suferit.

Un termen comun pe care l-am tot auzit în conversațiile despre viața digitală modernă a fost *epuizare*. Nu e vorba că o anumită aplicație sau un site ar fi neapărat rele, analizate izolat. După cum au clarificat multe persoane, problema era impactul general de a avea *atât de multe* bile strălucitoare care le atrăgeau atenția și le afectau starea de spirit. Problema lor cu această activitate frenetică ținea nu atât de amănunte, cât de faptul că începea să le scape de sub control. Puțini oameni vor să-și petreacă atâta vreme online, dar instrumentele respective au un mod de a cultiva dependențe comportamentale. Nevoia de a verifica Twitter sau de a reîmprospăta Reddit devine un tic nervos, care sparge timpul neîntrerupt în fragmente prea mici pentru a susține prezența necesară pentru o viață trăită cu intenție.

După cum am descoperit în cercetările mele ulterioare (și voi argumenta în capitolul următor), unele dintre aceste proprietăți adictive sunt accidentale (puțină lume ar fi estimat

măsura în care mesajele text aveau să ne controleze atenția), dar multe sunt chiar intenționate (utilizarea compulsivă este fundamentul multor planuri de afaceri pentru rețelele sociale). Totuși, indiferent de sursă, această atracție irezistibilă pentru ecrane îi face pe oameni să simtă că renunță tot mai mult la autonomie când vine vorba să decidă cum își gestionează atenția. Desigur, nimeni nu a bifat căsuța cu pierderea controlului. Toți au descărcat aplicațiile și s-au înregistrat din motive întemeiate, descoperind apoi, cu amară ironie, că aceste servicii începeau să submineze tocmai valorile care le făcuseră atrăgătoare la început: s-au înscris pe Facebook ca să țină legătura cu prietenii din celălalt colț de țară și au ajuns să nu mai poată purta o conversație neîntreruptă cu prietenul cu care stau la masă.

Am aflat și despre impactul negativ al activității online nerestricționate asupra echilibrului mintal. Multe persoane cu care am vorbit au subliniat capacitatea rețelelor sociale de a le influența starea de spirit. Expunerea constantă la fragmente atent selectate din viețile prietenilor genera sentimente de inadecvare – mai ales atunci când se simțeau deja deprimăți – iar adolescenților le oferea un mod îngrozitor de eficient de a fi excluși public.

În plus, după cum s-a demonstrat în timpul alegerilor prezidențiale din 2016 și al perioadei imediat următoare, discuțiile online accentuează înclinația oamenilor spre extremele epuizante și încărcate emoțional. Tehno-filosoful Jaron Lanier argumentează în mod convingător că prevalența furiei și a indignării online este, într-un fel, o caracteristică inevitabilă a acestui mediu: într-o piață deschisă pentru atenție, emoțiile negative atrag mai multe priviri decât gândurile pozitive și constructive.² Pentru utilizatorii intensivi de internet, interacțiunea repetată cu aceste tenebre poate deveni o sursă de negativism

epuizant – un preț amar, pe care mulți nici nu-și dau seama că îl plătesc ca să-și susțină conectivitatea compulsivă.

Această colecție tulburătoare de probleme – de la suprautilizarea adictivă și epuizantă a acestor instrumente la abilitatea lor de a reduce autonomia, a diminua fericirea, a răscoli instinctele întunecate și a distrage atenția de la activitățile mai valoroase – mi-a deschis ochii asupra relației tensionate pe care mulți o întrețin în prezent cu tehnologiile care ne domină cultura. Altfel spus, m-a ajutat să înțeleg mai bine ce voia să spună Andrew Sullivan când se tânguia: „Am fost, odată, un om”.



Experiența discuțiilor cu cititorii m-a convins că impactul tehnologiei asupra vieților personale merita explorat mai bine. Am început să mă documentez serios și să scriu despre acest subiect, încercând să-i înțeleg mai bine contururile și să caut rarele exemple de persoane care pot extrage o valoare extraordinară din aceste noi tehnologii fără să-și piardă controlul.* Unul dintre primele lucruri pe care le-am înțeles din explorarea mea este că relația culturii noastre cu aceste instrumente este complicată de faptul că ele îmbină avantajele cu dezavantajele. Smartphone-urile, internetul wireless omniprezent, platformele digitale care conectează miliarde de persoane, toate sunt inovații triumfătoare! Puțini comentatori serioși cred că ne-ar fi mai bine dacă ne-am retrage într-o epocă tehnologică anterioară. În același timp, oamenii s-au săturat să simtă că au

* Pentru unii, faptul că nu mă pot baza pe un izvor nesecat de experiență personală este un dezavantaj. „Cum poți critica rețelele sociale dacă nu le-ai folosit niciodată?” este una dintre cele mai comune critici pe care le primesc ca răspuns la declarațiile mele publice pe această temă. Ideea are un sămbure de adevăr, dar după cum am recunoscut în 2016, când am început studiul, statutul meu de *outsider* se poate dovedi avantajos. Prin faptul că abordez cultura tehnologică dintr-o nouă perspectivă, poate că sunt mai capabil să disting între presupuneri și adevăruri sau între utilizarea semnificativă și manipulare (n.a.).

devenit sclavii dispozitivelor. Această realitate creează un peisaj emoțional amestecat, în care își prețuiesc abilitatea de a descoperi fotografii interesante pe Instagram și totodată se tem de capacitatea acestei aplicații de a invada serile pe care le petreceau odată vorbind cu prietenii sau citind.

Cel mai obișnuit răspuns la aceste complicații este acela de a sugera trucuri și sfaturi modeste. Poate dacă intri într-o perioadă de „post digital”, dacă pui telefonul departe de pat peste noapte sau dacă dezactivezi notificările și iei decizia să fii mai prezent, poți beneficia de toate avantajele care te-au atras la început spre aceste noi tehnologii, minimalizând efectele negative. Înțeleg atracția acestei abordări moderate, deoarece te scutește de luarea unor decizii dificile cu privire la viața digitală. Nu trebuie să renunți la nimic, să pierzi niciun beneficiu, să enervezi niciun prieten sau să suferi niciun fel de inconveniente grave.

Însă, după cum le e tot mai clar celor care au încercat astfel de corecții minore, voința, sfaturile și rezoluțiile vagi nu sunt suficiente pentru a îmblânzi capacitatea noilor tehnologii de a-ți invada peisajul cognitiv. Caracterul adictiv al designului și puterea presiunilor culturale care le susțin sunt prea puternice pentru ca o abordare ad-hoc să reușească. Prin activitatea mea în domeniu, am devenit convins că avem nevoie în schimb de *o filosofie completă privind utilizarea tehnologiei*, bazată pe valorile noastre profunde și care oferă răspunsuri clare privind instrumentele pe care trebuie să le folosim și cum, permițându-ne să ignorăm cu încredere orice altceva.

Există multe filosofii care ar putea satisface aceste obiective. La o extremă se află neoludiții, care propovăduiesc abandonarea celor mai multe dintre noile tehnologii. De partea cealaltă sunt autoentuziaștii cuantificați, care integrează atent dispozitivele digitale în toate aspectele vieții lor, în scopul de

a-și optimiza existența. Dintre toate filosofile pe care le-am studiat, una s-a evidențiat ca fiind un răspuns superior pentru cei ce caută să prospere în această perioadă de supraîncărcare tehnologică. O numesc *minimalism digital* și aplică ideea că *mai puțin poate fi mai mult* pentru relația noastră cu instrumentele digitale.

Nu este o idee nouă. Cu mult înainte ca Henry David Thoreau să exclame „simplitate, simplitate, simplitate”³, Marcus Aurelius întreba: „Vezi câte trebuie să faci ca să trăiești o viață mulțumitoare și cuviincioasă?”⁴ Minimalismul digital adaptează această perspectivă clasică la rolul tehnologiei în viețile noastre moderne. Însă impactul său poate fi profund. În această carte, vei întâlni multe exemple de minimaliști digitali care au observat schimbări pozitive imense după ce au redus drastic timpul petrecut online, pentru a se concentra pe un număr mic de activități cu valoare ridicată. Deoarece își petrec mai puțin timp conectați decât semenii lor, e ușor să le privești stilul de viață ca fiind unul extrem, însă ei ar spune că e o percepție greșită: extrem e timpul pe care *toți ceilalți* îl petrec uitându-se la ecrane.

Secretul pentru a reuși în lumea noastră tehnologizată, au aflat ei, este să petreci mult mai puțin timp folosind tehnologia.



Scopul acestei cărți este să promoveze minimalismul digital, printr-o explorare mai detaliată a lucrurilor pe care le presupune și a motivelor pentru care funcționează, apoi să te învețe cum să adopți această filosofie, dacă decizi că este potrivită pentru tine.

Pentru aceasta, am împărțit cartea în două. În prima parte, descriu bazele filosofice ale minimalismului digital, începând cu o examinare atentă a forțelor care fac viețile digitale ale

multor persoane tot mai intolerabile și trecând apoi la o discuție detaliată despre filosofia minimalismului (cu argumente pentru soluția *potrivită* la aceste probleme).

Spre sfârșitul primei părți, prezint metoda sugerată de mine pentru a adopta această filosofie: *curățenia digitală*. După cum vei vedea, ca să-ți transformi relația cu tehnologia e nevoie de o acțiune agresivă, iar curățenia digitală oferă exact așa ceva.

Procesul îți cere să te îndepărtezi de activitățile online opționale timp de 30 de zile. În această perioadă, te vei dezvăța de ciclurile de dependență pe care le pot crea multe instrumente digitale și vei începe să redescoperi activitățile analoage care îți oferă mai multă satisfacție. Vei face plimbări, vei vorbi cu prietenii în persoană, te vei implica în comunitate, vei citi cărți și vei privi norii. Mai important, această curățenie îți oferă spațiu să-ți rafinezi modul în care înțelegi lucrurile pe care le prețuiești cel mai mult. La sfârșitul celor 30 de zile, vei adăuga un număr mic de activități online alese cu atenție, despre care crezi că vor aduce beneficii majore lucrurilor pe care le prețuiești. În continuare, vei face tot posibilul să faci din aceste activități voite nucleul vieții tale online, lăsând în urmă cele mai multe dintre comportamentele perturbatoare care îți fragmentau odată timpul și îți distrăgeau atenția. Curățenia acționează ca o resetare contrastantă: o începi ca un maximalist epuizat și o termini ca minimalist atent.

În ultimul capitol al primei părți, te voi ghida prin implementarea propriei curățenii digitale. Pentru aceasta, voi porni de la un experiment pe care l-am efectuat la începutul iernii anului 2018, când peste 1 600 de oameni au fost de acord să facă o curățenie digitală sub îndrumarea mea și să-mi descrie experiențele lor. Vei auzi poveștile acestor participanți și vei afla ce strategii au funcționat pentru ei, precum și ce capcane au întâmpinat și ar trebui să eviți.

A doua parte a cărții analizează câteva idei care te vor ajuta să cultivi un stil de viață sustenabil ce integrează minimalismul digital. În aceste capitole, voi examina probleme precum importanța singurătății și necesitatea de a cultiva un timp liber de calitate, pentru a înlocui timpul dedicat acum utilizării neatențe a dispozitivelor. Voi propune și voi apăra pretenția, poate controversată, că relațiile tale se vor *consolida* când vei înceta să dai clic pe „Like” sau să renunți să comentezi la postările din rețelele sociale și când vei deveni mai greu de contactat prin mesaje text. În plus, îți voi oferi o imagine din interior asupra mișcării Atenția Rezistă, o inițiativă vag organizată a persoanelor care folosesc instrumente avansate și proceduri de operare stricte ca să extragă valoare din produsele economiei atenției digitale, evitând pericolele utilizării compulsive.

Fiecare capitol din partea a doua se încheie cu o colecție de *practici*, tactici concrete proiectate să te ajute să acționezi pe baza ideilor importante ale capitolului. Ca minimalist digital începător, poți privi practicile din această parte ca pe un set de instrumente menite să-ți susțină eforturile de a crea un stil de viață minimalist, care funcționează pentru circumstanțele tale.



Multă lume îl citează pe Thoreau, care scria în *Walden*^{*}: „Cei mai mulți dintre oameni își duc viețile în tăcută disperare”.⁵ Mai puțin amintită însă este continuarea din paragraful următor:

Ei cred cu adevărat că nu mai au nicio alegere. Însă firile alerte și sănătoase își amintesc că soarele a răsărit. Nu e niciodată prea târziu să renunțăm la prejudecăți.⁶

* Carte apărută și în limba română, cu același titlu, Editura Aldo Press, București, 2004 (n.t.).

Relația noastră curentă cu tehnologiile lumii acesteia hiperconectate nu e sustenabilă și ne duce tot mai aproape de dispariția tăcută pe care o observase Thoreau cu mulți ani în urmă. Însă, după cum ne amintește autorul, „soarele a răsărit” și avem încă posibilitatea de a schimba această situație.

Pentru aceasta, nu putem permite ca încurcătura sălbatică de instrumente, divertisment și perturbări oferite de epoca internetului să dicteze modul în care ne petrecem timpul sau felul în care ne simțim. Trebuie să facem efortul de a extrage binele din aceste tehnologii și a evita răul. Avem nevoie de o filosofie care să ne pună aspirațiile și valorile la cârma experiențelor zilnice, detronând toanele primitive și modelele de afaceri din Silicon Valley din acest rol pe care îl domină în prezent. O filosofie care acceptă tehnologiile noi, dar nu cu prețul dezumanizării despre care ne-a avertizat Andrew Sullivan; una care acordă prioritate semnificației pe termen lung, nu satisfacției pe termen scurt.

Cu alte cuvinte, o filosofie ca minimalismul digital.

Partea | Fundamente
întâi

1 | O cursă dezechilibrată a înarmării

Nu ne-am oferit voluntari pentru asta

Îmi amintesc prima dată când am auzit de Facebook. Era în primăvara anului 2004, iar eu eram în ultimul an de liceu și am început să observ că tot mai mulți prieteni de-ai mei vorbeau despre un site numit thefacebook.com. Prima persoană care mi-a arătat un profil de Facebook a fost Julie, pe atunci prietena și acum soția mea.

„Îmi amintesc că era o noutate”, mi-a spus ea recent. „Ne-a fost prezentat ca o versiune virtuală a catalogului tipărit al bobocilor, un loc unde puteam căuta prietenii sau prietenele persoanelor pe care le cunoșteam.”

Cuvântul-cheie din această relatare este *noutate*. Facebook n-a venit pe lume cu promisiunea să transforme radical ritmurile vieților noastre sociale și civile, ci a fost doar una dintre multele diversivități. În primăvara anului 2014, cunoștii mei înscriși pe thefacebook.com își petreceau cu siguranță semnificativ mai mult timp jucând Snood (un joc în stil Tetris care era inexplicabil de popular) decât actualizându-și profilurile sau „ciupindu-și” prietenii virtuali.

„Era interesant”, a conchis ea, „dar nu părea să fie ceva cu care ne-am putea petrece prea mult timp.”

Trei ani mai târziu, Apple a lansat iPhone-ul, dând naștere revoluției mobile. Ce uită mulți însă este că „revoluția” originală promisă de acest dispozitiv a fost mult mai modestă decât

impactul său final. În prezent, smartphone-urile au reformat experiența de viață a oamenilor, oferind o conexiune permanentă la un amestec deranjant de bârfe și divertisment. În ianuarie 2007, când Steve Jobs a prezentat iPhone-ul în celebrul său discurs Macworld, viziunea nu era chiar grandioasă.

Unul dintre principalele avantaje ale dispozitivului original era că integra iPodul cu telefonul mobil, ca să nu mai trebuiască să cari două aparate diferite în buzunar. (Cu siguranță așa m-am gândit și eu când a fost lansat.) Astfel, când Jobs a prezentat iPhone-ul pe scenă, a alocat primele opt minute ale demonstrației prezentării funcțiilor media și a încheiat spunând: „E cel mai bun iPod pe care l-am realizat vreodată!”¹

Un alt avantaj major al lansării dispozitivului era numărul mare de moduri în care îmbunătățea experiența de apelare. La vremea respectivă, era o știre importantă că Apple forțase AT&T să-și deschidă sistemul de mesagerie vocală, permițând o interfață mai bună pentru iPhone. Pe scenă, Jobs era absolut îndrăgostit de simplitatea cu care puteai să derulezi numerele de telefon și de faptul că tastatura numerică apărea pe ecran, în loc să necesite butoane de plastic permanente.

„Aplicația asta bestială face și apeluri telefonice!” a exclamat el în aplauzele celor prezenți.² Abia la 33 de minute de la începutul prezentării, Jobs a început să vorbească despre funcții precum mesageria text îmbunătățită și accesul la internetul mobil, care domină azi modul în care folosim aceste dispozitive.

Pentru a confirma că această viziune limitată nu era doar o ciudățenie a discursului lui Jobs, am vorbit cu Andy Grignon, care a făcut parte din prima echipă iPhone. „Ideea era să facem un iPod care putea efectua și apeluri”, mi-a confirmat el.³ „Misiunea noastră principală era să redăm muzică și să permitem efectuarea apelurilor.” Grignon mi-a explicat apoi că Steve Jobs a respins la început ideea că iPhone-ul putea deveni un fel

de computer mobil de uz general, care să ruleze o serie de aplicații produse de terți. „În secunda în care îi permitem vreunui tâmpit de programator să scrie un cod care să-l strice, oamenii vor vrea să sune la Salvare”, i-a spus odată Jobs lui Grignon.

În 2007, când s-a lansat primul iPhone, nu exista niciun App Store, nicio notificare din rețelele sociale, nicio fotografie de pus rapid pe Instagram, niciun motiv să te uiți la telefon pe furiș în timpul cinei, iar asta era în regulă pentru Jobs și pentru milioanele de utilizatori care și-au cumpărat primul smartphone în această perioadă. La fel ca în cazul primilor înscriși pe Facebook, puțină lume a prevăzut cât avea să se schimbe relația noastră cu acest nou instrument strălucitor în următorii ani.



Se știe că noile tehnologii, precum rețelele sociale și smartphone-urile, ne-au schimbat masiv modul de viață din secolul XXI. E o schimbare ce poate fi descrisă în multe moduri, dar criticul social Laurence Scott o face cu acuratețe când descrie existența modernă hiperconectată drept una în care „un moment care există doar în sine poate părea ciudat de plictisitor”.⁴

Însă scopul observațiilor de mai sus este să evidențieze ceea ce mulți uită: că aceste schimbări, pe lângă faptul că au fost majore și transformatoare, au fost totodată neașteptate și neplanificate. Un elev care și-a creat un cont pe thefacebook.com în 2004, în ultimul an de liceu, ca să-și caute colegii probabil nu știa că utilizatorul modern obișnuit avea să petreacă două ore *pe zi* pe rețelele sociale și să utilizeze serviciile de mesagerie asociate, cu aproape jumătate din acest timp dedicat exclusiv produselor Facebook. La fel, un prim utilizator care și-a cumpărat un iPhone în 2007 pentru funcțiile muzicale ar fi fost mai puțin încântat să afle că în zece ani avea să ajungă să-și verifice

compulsiv telefonul, de 85 de ori pe zi – „funcție” pe care știm acum că Steve Jobs n-a luat-o în calcul când și-a pregătit celebrul discurs.

Aceste schimbări s-au furișat și au apărut repede, înainte de a avea șansa să facem un pas în spate și să întrebăm *ce așteptăm cu adevărat* de la progresele rapide ale ultimului deceniu. Am adăugat noi tehnologii la periferia experienței noastre din motive minore, apoi ne-am trezit dintr-odată că acestea colonizaseră însuși nucleul vieții de zi cu zi. Altfel spus, nu ne-am oferit voluntari pentru lumea digitală în care suntem prinși acum; se pare că ne-am trezit cumva aici.

Această nuanță e pierdută din vedere, de multe ori, în conversația culturală din jurul acestor instrumente. Din experiența mea, când se discută public probleme legate de noile tehnologii, tehnolo-apologeții atacă rapid, ducând discuția în zona utilității (oferind studii de caz, cum ar fi un artist sărac care și-a găsit publicul prin intermediul rețelelor sociale* sau un soldat în misiune care ține legătura cu cei de acasă prin Whatsapp). Apoi, concluzionează că e incorect să respingem aceste tehnologii pe motiv că sunt inutile, tactică de obicei suficientă pentru a încheia dezbateră. Tehno-apologeții au dreptate, dar pierd din vedere ideea cea mai importantă – nu utilitatea percepută a acestor instrumente e motivul pentru care devenim tot mai sceptici. Dacă întrebi un utilizator obișnuit al rețelelor sociale, de exemplu, de ce folosește Facebook, Instagram sau Twitter, îți va oferi motive rezonabile. Fiecare dintre aceste servicii

* Exemplul vine din proprie experiență. În toamna anului 2016, am participat la o emisiune de radio difuzată în rețeaua CBC din Canada pentru a discuta despre un articol scris de mine în *New York Times* și în care puneam la îndoială avantajele în carieră ale rețelelor sociale. Gazda m-a surprins încă de la începutul emisiunii, aducând în discuție un invitat neanunțat: un artist care își promova munca prin intermediul rețelelor sociale. În mod amuzant, la scurt timp după începerea interviului, artistul a recunoscut (singur) că rețelele sociale i se păreau prea obositoare și că era nevoit să ia pauze lungi de la ele ca să poată lucra (n.a.).

probabil că îi oferă un lucru util pe care nu l-ar putea găsi în altă parte: de pildă, posibilitatea de a vedea pozele cu copiii unui frate sau ai unei surori, sau opțiunea de a folosi un hashtag pentru a monitoriza o mișcare comunitară.

Sursa disconfortului nostru nu este evidentă în aceste studii de caz individuale, ci devine vizibilă doar când ne confruntăm cu realitatea modului în care tehnologiile ca întreg au reușit să se extindă dincolo de rolurile minore pentru care le-am adoptat inițial. Acestea ne dictează tot mai mult cum să ne purtăm și ce să simțim, forțându-ne cumva să le folosim mai mult decât credem că e sănătos, adeseori în detrimentul altor activități pe care le considerăm mai valoroase. Partea incomodă, altfel spus, este acest sentiment de *pierdere a controlului*, un sentiment care se manifestă în zece feluri diferite în fiecare zi – de exemplu când suntem atenți la telefon în timp ce-i facem baie copilului sau când ne pierdem abilitatea de a ne bucura de un moment plăcut fără nevoia stringentă de a-l împărtăși cu un public virtual.

Nu utilitatea e problema, ci autonomia.

Următoarea întrebare evidentă este, desigur, cum am ajuns în această dezordine. Din experiența mea, majoritatea celor care au probleme cu partea online a vieții lor nu sunt oameni slabi sau proști. Sunt specialiști de succes, studenți silitori, părinți iubitori; sunt organizați și obișnuiți să urmărească obiective dificile. Cu toate astea, aplicațiile și site-urile care-i încântă din spatele ecranului telefonului sau al tabletei – unice printre multiplele tentații cărora le rezistă în fiecare zi – reușesc să formeze metastaze nesănătoase, departe de locurile lor de origine.

O mare parte a răspunsului privind modul în care am ajuns aici este că multe dintre aceste instrumente noi nu sunt deloc atât de inofensive cum par. Oamenii nu se dau bătuți în fața ecranelor deoarece sunt leneși, ci pentru că alții au investit

miliarde de dolari ca să obțină acest rezultat inevitabil. Mai devreme am spus că ne-am trezit cumva într-o viață digitală pentru care nu ne-am oferit voluntari. După cum voi explica mai departe, ar fi probabil mai corect să spunem că am fost *împinși* aici de companiile producătoare de dispozitive moderne și de conglomeratele economice care ne tranzacționează atenția și care au descoperit că pot câștiga averi imense într-o cultură dominată de gadgeturi și aplicații.

Crescători de tutun în tricouri

Bill Maher își încheie fiecare episod din emisiunea sa de pe HBO, Real Time, cu un monolog, de obicei pe teme politice. Excepție a făcut ziua de 12 mai 2017, când Maher s-a uitat direct spre cameră și a spus:

Magnații rețelelor sociale trebuie să înceteze să mai pretindă că sunt niște zei tocilari prietenoși care construiesc o lume mai bună și să admită că sunt doar niște crescători de tutun îmbrăcați în tricouri, care le vând copiilor un produs dăunător. Să fim serioși, verificarea like-urilor e noul fumat.⁵

Îngrijorarea moderatorului cu privire la rețelele sociale a fost provocată de un segment din *60 Minutes* difuzat cu o lună în urmă. Acesta se intitulează „Brain Hacking” și începe cu Anderson Cooper luându-i un interviu unui inginer slab și roșcat, cu barba îngrijită, atât de populară în rândul tinerilor din Silicon Valley. Numele său este Tristan Harris, fost fondator de startup și inginer Google care a deviat de la calea bătută prin lumea tehnologiei ca să devină ceva mult mai rar în acest domeniu închis: *avertizor de integritate*.

„Chestia asta e un aparat de păcănele”, spune el la începutul interviului, arătând spre smartphone-ul său.

„Cum adică?” întrebă Cooper.

„Ei bine, de fiecare dată când îmi verific telefonul, intru în jocul «Ce-am câștigat?»”, răspunde Harris. Există o serie întregă de tehnici care se folosesc [de către companiile de tehnologie] pentru a te convinge să folosești produsul cât mai mult cu putință.”

„Silicon Valley programează aplicații sau oameni?” întrebă apoi interlocutorul.

„Programează oameni. Se vehiculează permanent ideea că tehnologia e neutră și că noi trebuie să alegem cum s-o folosim. Nu e deloc așa.”

„Tehnologia nu e neutră?” îl întrerupe Cooper.

„Nu. [Companiile] vor s-o folosești în anumite moduri, pentru perioade îndelungate, deoarece așa câștigă bani.”⁶

Acest interviu i s-a părut cunoscut lui Bill Maher. După ce a redat un clip din interviul cu Harris pentru telespectatorii HBO, moderatorul a întreat: „Unde am mai auzit asta?”. Apoi a trecut rapid la faimosul interviu din 1995 al lui Mike Wallace cu Jeffrey Wigand (avertizorul de integritate care a confirmat lumii întregi ceea ce majoritatea suspectau deja: că marile companii de tutun produceau țigările astfel încât să dea dependență).

„Philip Morris vă dorea doar plămâni”, a încheiat Maher. „App Store vă vrea sufletele.”



Transformarea lui Harris într-un avertizor de integritate este excepțională, în parte, deoarece viața lui de până atunci a fost perfect normală, după standardele din Silicon Valley. Acum în jur de 35 de ani, bărbatul a crescut în Bay Area și, la fel ca mulți alți ingineri, și-a petrecut copilăria programându-și

computerul Macintosh și scriind linii de cod. A studiat informatica la Stanford, iar după absolvire a început un masterat în timp ce lucra în celebrul Laborator de Tehnologie Persuasivă al lui BJ Fogg (care explorează cum se poate folosi tehnologia pentru a schimba modul în care gândesc și acționează oamenii). În Silicon Valley, Fogg este cunoscut drept „creatorul de milionari”, făcând referire la mulțimea de tineri care au trecut prin laboratorul său și apoi au aplicat ceea ce au învățat acolo pentru a fonda startupuri tehnologice profitabile (grup care-l include, printre alte eminente ale epocii dot-com, pe cofondatorul Instagram Mike Krieger). Urmând aceeași cale și odată școlit suficient în arta interacțiunii dintre minte și dispozitive, Harris a renunțat la masterat și a fondat Aapture, un startup tehnologic care folosea ferestre pop-up pentru a spori timpul petrecut de utilizatori pe site-uri.

În 2011, Google a achiziționat Aapture și Harris a fost inclus în echipa care lucra la inboxul Gmail. Începând să contribuie la produse care puteau afecta viețile a sute de milioane de oameni, bărbatul a devenit tot mai îngrijorat. După o experiență revelatoare la Burning Man, într-o mișcare inspirată parcă dintr-un scenariu de Cameron Crowe, Harris a scris un manifest de 144 de pagini intitulat „Apel la minimalizarea perturbărilor și respectarea atenției utilizatorilor” și l-a trimis unui număr mic de prieteni de la Google. Manifestul s-a răspândit apoi printre miile de angajați și a ajuns la CEO-ul Larry Page, care l-a invitat pe autor la o ședință pentru a discuta ideile îndrăznețe prezentate. În final, Harris a fost promovat pe nou-inventatul post de „filosof de produs”.

Însă nu s-a schimbat mare lucru. Într-un articol-profil din 2016 din *Atlantic*, Harris a motivat lipsa de schimbare prin „inertă” organizației și lipsa de claritate a celor propuse. Sursa principală de tensiune, desigur, este aproape sigur mai facilă:

reducerea perturbărilor și respectarea atenției utilizatorilor ar reduce veniturile. Utilizarea compulsivă se traduce în vânzări, lucru pe care Harris îl recunoaște acum, spunând că economia bazată pe atenție împinge companii ca Google într-o „cursă spre capătul trunchiului cerebral”.⁷

Ca urmare, bărbatul și-a dat demisia, a fondat o organizație nonprofit pe nume Time Well Spent, cu misiunea de a impune o tehnologie care „să ne servească pe noi, nu firmele de publicitate”⁸, și a început să lanseze avertismente publice cu privire la eforturile depuse de companiile tehnologice pentru a ne „deturna” mințile.

În Washington, DC, unde locuiesc eu, cele mai mari scandaluri politice se știe că sunt cele care confirmă o veste proastă pe care mulți o suspectau deja a fi adevărată. Acest detaliu explică, poate, fervoarea cu care au fost întâmpinate dezvăluirile lui Harris. La scurt timp după ce ele au apărut în public, bărbatul a apărut pe coperta revistei *Atlantic*, a acordat interviuri pentru *60 Minutes* și *PBS NewsHour* și a fost invitat să țină un discurs TED. Ani de-a rândul, aceia dintre noi care mormăiam cu privire la ușurința cu care oamenii deveneau sclavii smartphone-urilor am fost considerați niște alarmiști. Apoi a venit acest tânăr și a confirmat ceea ce mulți suspectau deja: că site-urile și aplicațiile șmechere nu erau, după cum a spus Bill Maher, niște daruri de la „zeii tocilari care construiesc o lume mai bună”. Erau menite să ofere un fel de „păcănele de buzunar”.

Harris a avut curajul moral să ne avertizeze cu privire la pericolele ascunse ale dispozitivelor noastre. Cu toate acestea, dacă vrem să ne apărăm de cele mai nocive efecte ale lor, trebuie să înțelegem mai bine cum reușesc ele atât de ușor să ne saboteze bunele intenții cu privire la propriile vieți. Din fericire, când vine vorba de asta, avem un ghid bun. Se pare că, în vreme ce Harris se lupta cu impactul etic al tehnologiilor adictive, un

tânăr profesor de marketing de la NYU se concentra să afle exact cum funcționa dependența de tehnologie.



Până în anul 2013, Adam Alter n-a manifestat prea mult interes pentru tehnologie ca subiect de cercetare.⁹ Profesor de afaceri cu un doctorat în psihologie socială de la Princeton, Alter a studiat modul în care lucrurile din jur ne influențează gândurile și comportamentul.

Teza sa de doctorat, de pildă, studiază impactul conexiunilor incidentale dintre tine și altcineva asupra sentimentelor pe care le aveți unul pentru celălalt. „Dacă afli că ai aceeași zi de naștere cu o persoană care a făcut ceva oribil”, mi-a explicat el, „o urăști mai mult decât dacă nu ai avea această informație.”

Prima sa carte, *Drunk Tank Pink*^{*}, prezenta numeroase cazuri similare în care factori de mediu aparent minori determinau schimbări de comportament importante. Titlul, de exemplu, face referire la un studiu care a demonstrat că deținuții beți și agresivi de la o închisoare navală din Seattle erau considerabil mai calmi după ce petreceau doar cincisprezece minute într-o celulă zugrăvită într-o anumită nuanță de roz, la fel ca elevii canadieni care învățau în clase de aceeași culoare. Lucrarea mai arată că persoanele care poartă o bluză roșie în poza de profil de pe un site de matrimoniale vor atrage mai mult interes decât cele îmbrăcate în orice altă culoare. În plus, cu cât ai un nume mai ușor de pronunțat, cu atât mai repede vei avansa în profesia juridică. În anul 2013, cariera lui Alter a ajuns într-un punct de cotitură, în urma unui zbor de la New York la Los Angeles. „Aveam planuri mari; voiam să dorm și să lucrez”, mi-a spus el. „La decolare însă, am deschis un joc

^{*} Carte apărută și în limba română, cu titlul *Roz tranchilizant*, traducere din engleză de Smaranda Nistor, Editura Publica, București, 2013 (n.t.).

simplu de strategie pe telefon, numit 2048. Șase ore mai târziu, când am aterizat, încă îl mai jucam.”

După ce a publicat *Drunk Tank Pink*, Alter a început să caute un nou subiect de studiu, misiune care îl ducea mereu înapoi la aceeași întrebare: care este cel mai important factor care ne influențează astăzi viețile? Experiența trăită jucându-se compulsiv pe telefon în timpul celui zbor de șase ore l-a făcut să identifice clar răspunsul: *ecranele*.

Până acum, desigur, și-au pus și alții întrebări esențiale despre relația noastră aparent nesănătoasă cu noile tehnologii, precum smartphone-urile și jocurile video. Ce l-a evidențiat însă pe Alter au fost studiile sale în domeniul psihologiei. În loc să abordeze problema ca pe un fenomen cultural, el s-a concentrat pe cauzele psihologice. Inevitabil și deloc ambiguu, noua perspectivă l-a dus într-o direcție tulburătoare: știința dependențelor.



Pentru multe persoane, *dependență* este un cuvânt înfricoșător. În cultura populară, termenul invocă imagini cu dependenți de droguri care fură bijuteriile mamei, însă pentru psihologi adicția are o definiție atentă, liberă de astfel de elemente îngrozitoare. Iată un exemplu reprezentativ:

Adicția este o tulburare în care o persoană folosește o substanță sau un comportament al cărui efect recompensator oferă o motivație intensă de a continua, în ciuda consecințelor negative.¹⁰

Până recent, se presupunea că adicția se aplica doar în cazul alcoolului și al drogurilor: substanțe ce includ compuși psihoactivi, care pot afecta direct chimia creierului. Odată cu intrarea în secolul XXI, tot mai multe studii au început să sugereze că

și comportamentele care nu implicau ingerarea de substanțe puteau deveni adictive în sensul tehnic definit mai sus. O lucrare importantă din 2010, care a apărut în *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, concluziona că „tot mai multe dovezi sugerează asemănări considerabile între adicțiile comportamentale și cele de substanțe”.¹¹ Articolul menționează dependența de internet și cea de jocuri de noroc drept exemple bine-cunoscute ale acestei afecțiuni. Când Asociația Psihiatrică Americană a publicat cea de-a cincea ediție a DSM-5*, în 2013, a inclus pentru prima dată adicțiile comportamentale ca problemă diagnosticabilă. Asta ne aduce înapoi la Adam Alter. După ce a analizat literatura psihologică relevantă și a intervievat persoanele potrivite din domeniul tehnologiei, două lucruri i-au devenit clare. În primul rând, că noile tehnologii sunt menite să determine adicții comportamentale. După cum recunoaște și autorul, dependențele legate de tehnologie tind să fie „moderate”, comparativ cu dependențele puternice create de droguri și de țigarete. Dacă te forțez să renunți la Facebook, nu vei suferi de un sevrăj grav și nu te vei strecura noaptea la un internet café ca să-ți iei „doza”. Pe de altă parte, și aceste adicții pot dăuna stării de sănătate. Poate că nu vei intra pe furiș pe Facebook, dar dacă aplicația e la doar un clic distanță, pe telefonul din buzunar, o dependență moderată va face să nu te poți abține să-ți verifici contul iar și iar, pe parcursul zilei.

Al doilea lucru care i-a devenit clar lui Alter în timpul cercetărilor este și mai tulburător. La fel cum avertizase Tristan Harris, în multe cazuri, aceste proprietăți adictive ale noilor tehnologii nu sunt accidente, ci caracteristici de design atent proiectate.

Întrebarea care a apărut firesc după concluziile lui Alter a fost: ce face ca noile tehnologii să fie atât de potrivite pentru a

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Manual de diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, Editura Medicală Callisto, București, 2016 (n.r.).

produce adicții comportamentale? În cartea sa din 2017, *Irresistible*^{*}, care detaliază studiul efectuat asupra domeniului, autorul explorează diferitele „ingrediente” care fac o anumită tehnologie capabilă să ne „prindă” și să cultive o utilizare nesănătoasă. Vreau să mă concentrez pe scurt asupra unui cuplu de forțe care par deosebit de relevante pentru discuția noastră și care, după cum vei afla în curând, s-au ivit repetat în cercetările mele despre modul în care companiile tehnologice încurajează adicțiile comportamentale: *consolidarea pozitivă intermitentă* și *nevoia de aprobare socială*. Creierile noastre sunt extrem de sensibile la cele două forțe de mai sus. Acest lucru contează, deoarece multe dintre aplicațiile și site-urile care-i fac pe oameni să-și verifice compulsiv telefoanele și să deschidă ferestre de browser folosesc aceste pârghii ca să devină aproape imposibil de refuzat. Ca să înțelegem această afirmație, hai să le trecem în revistă rapid pe amândouă.



Începem cu prima forță: consolidarea pozitivă intermitentă. Cercetătorii știu încă de la faimoasele experimente cu porumbei din anii 1970 ale lui Michael Zeiler¹² că recompensele oferite în mod imprevizibil sunt mult mai atrăgătoare decât cele acordate după un tipar cunoscut. Caracterul imprevizibil duce la eliberarea unei cantități mai mari de dopamină – un neurotransmițător esențial pentru reglarea poftelor. În experimentul Zeiler original, porumbeii ciocăneau un buton care elibera în mod imprevizibil o peletă de mâncare. După cum indică Adam Alter, acest comportament poate fi observat și în butoanele de feedback care însoțesc majoritatea postărilor din rețelele

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Irezistibil*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017 (n.t.).

sociale începând din 2009, când Facebook a început să folosească pictograma „Like”.

„E greu să evaluăm cât de mult a schimbat butonul Like psihologia utilizării Facebook”, scrie cercetătorul.¹³ „Gândit inițial ca un mod pasiv de a ține pasul cu viețile prietenilor, el s-a transformat într-un fenomen profund interactiv, cu același tip de feedback imprevizibil care-i motiva pe porumbeii lui Zeiler.” În continuare, Alter arată cum utilizatorii „pariază” de fiecare dată când postează ceva pe o rețea socială: vei primi Like-uri (sau inimioare sau Retweeturi) sau vei fi ignorat, fără nicio reacție? Prima variantă creează ceea ce un inginer Facebook numește „sclipiri de pseudoplăcere”¹⁴, iar cea de-a doua te face să te simți rău. În orice caz, rezultatul e greu de prezis, fapt care face întreaga activitate de postare și verificare extrem de atrăgătoare, după cum ne învață și psihologia adicției.

Însă feedbackul din rețelele sociale nu e singura activitate online care are această proprietate de consolidare imprevizibilă. Multor persoane li s-a întâmplat să acceseze un site de conținut cu un scop anume (de exemplu, ca să citească un buletin informativ sau să verifice condițiile meteo) și, treizeci de minute mai târziu, să sară dintr-un link în altul, de la un titlu la altul. Acest comportament poate fi determinat și de feedbackul imprevizibil: majoritatea articolelor se dovedesc a fi niște prostii, dar uneori dai peste câte unul care îți provoacă o emoție puternică, fie ea furie justificată sau amuzament. Fiecare titlu interesant pe care dai clic și fiecare link atrăgător sunt acțiuni similare jocului la păcănele.

Comaniile de tehnologie recunosc, desigur, puterea acestui feedback pozitiv imprevizibil și își ajustează produsele în funcție de ea, pentru a le face și mai atrăgătoare. După cum explică avertizorul de integritate Tristan Harris: „Aplicațiile și site-urile presară recompense variabile intermitente prin toate

produsele lor, deoarece acest lucru are avantaje comerciale”.¹⁵ Notificările care ne atrag atenția sau modul satisfăcător în care o glisare cu degetul afișează următoarea postare potențial interesantă sunt gândite adeseori special pentru a da naștere unor răspunsuri puternice. Conform lui Harris, simbolul de notifica-re pentru Facebook era la început albastru, la fel ca restul site-ului, „dar nimeni nu-l folosea”¹⁶, așa că i-au schimbat culoarea în roșu – o culoare alarmantă – și numărul de clicuri a crescut exponențial.

În, probabil, cea mai revelatoare mărturie dintre toate, în toamna anului 2017, Sean Parker, președintele fondator al companiei Facebook, a vorbit sincer la un eveniment despre tehnicile de manipulare a atenției folosite la vechea sa companie:

În construirea acestor aplicații, Facebook fiind prima dintre ele... ideea de bază era: „Cum putem să-ți consumăm cât mai mult din timpul și atenția disponibile?”. Asta însemna că trebuia să-ți oferim din când în când un strop de dopamină, deoarece cineva îți aprecia o fotografie sau o postare, comenta la ele sau altceva.¹⁷

Întreaga dinamică din rețelele sociale, în care postezi conținut și urmărești cum primești feedback, pare fundamentală pentru aceste servicii. Însă, după cum arată Tristan Harris, de fapt e doar o opțiune arbitrară între altele, ce arată cum ar putea funcționa lucrurile. Nu uita că primele site-uri de rețele sociale includeau foarte puțin feedback; operațiunile lor se bazuau pe postarea și găsirea de informații. Aceste caracteristici inițiale, anterioare feedbackului, sunt cele pe care oamenii le amintesc când explică de ce rețelele sociale sunt importante în viețile lor. Când vor să explice de ce folosesc Facebook, de exemplu, mulți vor menționa abilitatea de a afla când se naște copilul unui prieten, un transfer de informații în sens unic, care