

# Digitalni minimalizem

---

**Kako živeti bolje z manj tehnologije**

**Cal Newport**

Prevedel: Rok Blažič

 iskreni

Zavod Iskreni, Brezovica pri Ljubljani 2022



*Za Julie:  
mojo soprogo, muzo in glas razuma*

Prevod dela: Cal Newport, *Digital minimalism : on living better with less technology*

Copyright © 2019 Calvin C. Newport

Za slovensko izdajo © 2022 Zavod Iskreni, zavod za kulturo življenja

*Vse pravice pridržane, vključno s pravico reproduciranja besedila v celoti ali delno v kakršnikoli obliki. Besedilo je objavljeno po dogovoru z blagovno znamko Portfolio, ki je v lasti Penguin Publishing Group in spada v skupino Penguin Random House LLC.*



# Kazalo

<b>Uvod</b>	<b>9</b>
-------------	----------

## 1. DEL

### Temelji

<b>1 Neuravnotežena oboroževalna tekma</b>	<b>21</b>
Nismo se zato vpisali	21
Pridelovalci tobaka v kratkih majicah	26
Neuravnotežena oboroževalna tekma	39
<b>2 Digitalni minimalizem</b>	<b>41</b>
Minimalna rešitev	41
Načela digitalnega minimalizma	48
Dokaz za prvo načelo: Thoreaujeva nova ekonomija	49
Dokaz za drugo načelo: krivulja donosnosti	54
Dokaz za tretje načelo: lekcija amiških hekerjev	59
Nov pogled na star nasvet	65
<b>3 Digitalno čiščenje</b>	<b>67</b>
Kako (na hitro) postati minimalist	67
Prvi korak: Določite pravila za uporabo tehnologije	70

Drugi korak: Vzemite si tridesetdnevni odmor	75
Tretji korak: Ponovno uvedite tehnologijo	80

## 2. DEL

# Prakse

<b>4 Preživljajte čas sami s seboj</b>	<b>89</b>
Ko je samota rešila narod	89
Vrednost samote	94
Pomanjkanje samote	100
Povezana koč	108
Praksa: Pustite telefon doma	110
Praksa: Pojdite na dolg sprehod	114
Praksa: Pišite pisma sebi	118
<b>5 Ne kliknite »Všeč mi je«</b>	<b>123</b>
Največji športni dvoboj	123
Družbeno bitje	126
Paradoks družbenih omrežij	131
Nazaj k pogovoru	137
Praksa: Ne kliknite »Všeč mi je«	143
Praksa: Strnjeno pošiljanje sporočil	147
Praksa: Vzpostavite uradne ure za pogovore	150
<b>6 Ponovno poiščite prosti čas</b>	<b>155</b>
Prosti čas in dobro življenje	155
Bennettovo načelo	159
O veččinah in zadovoljstvu	165
Naelektreno druženje	169
Preporod prostega časa	175
Praksa: Vsak teden nekaj popravite ali izdelajte	178

Praksa: Napravite si urnik za nizkokakovostno preživljanje prostega časa	182
Praksa: Pridružite se čemu	186
Praksa: Načrtujte preživljanje prostega časa	188
<b>7 Pridružite se odporništvu pozornosti</b>	<b>195</b>
David in Goljat 2.0	195
Praksa: Izbrišite družbena omrežja s telefona	202
Praksa: Spremenite svoje naprave v enonamenske računalnike	205
Praksa: Uporabljajte družbena omrežja kot profesionalci	209
Praksa: Sprejmite koncept počasnih medijev	214
Praksa: Poneumite svoj pametni telefon	219
<b>Zaključek</b>	<b>225</b>
<b>Zahvale</b>	<b>231</b>
<b>Reference</b>	<b>233</b>







## Uvod

Septembra 2016 je vplivni bloger in komentator Andrew Sullivan za revijo *New York* napisal 7000 besed dolg članek z naslovom *Nekoč sem bil človeško bitje*. Podnaslov je bil skrb vzbujajoč: »Nenehno obstreljevanje z novicami, govoricami in fotografijami nas je spremenilo v manične zasvojenca z informacijami. Mene je zlomilo. Tudi vas lahko.«<sup>1</sup>

Članek se je hitro širil. Toda priznam, da nisem v polnosti razumel Sullivanovega svarila, ko sem ga prvikrat prebral. Sem namreč eden izmed redkih pripadnikov svoje generacije, ki nikoli niso imeli računa na družbenih omrežjih, in običajno ne porabim veliko časa za brskanje po spletu. Telefon ima relativno majhno vlogo v mojem življenju, zato ne delim večinske izkušnje, ki jo opisuje omenjeni članek. Drugače rečeno, vedel sem, da izumi internetne dobe vedno bolj vsiljivo posegajo v življenje mnogih ljudi, toda nisem imel lastnega, *notranjega* uvida, kaj to pomeni. Potem pa se je vse spremenilo.

Istega leta sem izdal knjigo z naslovom *Osredotočeno delo (Deep Work)*. V njej sem pisal o tem, da je vrednota intenzivne osredotočenosti močno podcenjena in da poudarek na motečih komunikacijskih orodjih v poklicnem okolju ljudi ovira, da bi pri svojem delu iztisnili iz sebe najboljše. Ko

so bralci odkrili mojo knjigo, sem začel prejemati vedno več odzivov. Nekateri so mi poslali sporočilo, spet drugi so pristopili do mene po javnem nastopu – in številni so mi zastavljali eno in isto vprašanje: Kaj pa osebno življenje? Strinjali so se z mojim argumentom o motnjah v pisarni, a so mi razlagali, da je še veliko bolj moteče to, kako nove tehnologije izčrpavajo smisel in zadovoljstvo v času, ki ga preživijo izven dela. To je pritegnilo mojo pozornost in nepričakovano sem se znašel na intenzivnem tečaju o obljubah in nevarnostih sodobnega digitalnega življenja.

Skoraj vsi, s katerimi sem govoril, so verjeli v moč interneta in priznavali, da to more in mora biti sila, ki izboljšuje njihovo življenje. Niso se želeli odpovedati storitvi Google Maps ali opustiti Instagrama, a so hkrati čutili, da njihov trenutni odnos do tehnologije ni vzdržen – tako zelo, da se bodo tudi sami zlomili, če se v kratkem nič ne spremeni.

V pogovorih o sodobnem digitalnem življenju sem pogosto slišal besedo *izčrpanost*. Toda to ne pomeni, da bi bila posebej škodljiva točno določena aplikacija ali spletna stran, če jo pogledamo posamič. Veliko ljudi mi je pojasnilo, da težava tiči v skupnem učinku, ki ga prinaša *tako veliko število* različnih čudovitih bonbončkov, ki vztrajno odvrčajo njihovo pozornost in manipulirajo z njihovim počutjem. Težava ni toliko v podrobnostih kot v tem, da se ta mrzlična dejavnost vse bolj izmika njihovem nadzoru. Le malo si jih je želelo preživeti toliko časa na spletu, toda spletna orodja vedo, kako povzročiti vedenjsko zasvojenost. Nujna potreba, da obiščemo Twitter ali osvežimo Reddit, postane kot živčni trzljaj, ki neprekinjenost časa razbije v koščke, ki zato niso več dovolj veliki, da bi nam omogočili prisotnost, potrebno za življenje, kakršnega hočemo.

V naslednjem poglavju bom predstavil rezultate svojega nadaljnje- ga raziskovanja, kako so nekatere lastnosti, ki povzročajo zasvojenost, naključne (le malokdo je predvidel, kako zelo lahko pošiljanje sporočil zaposli našo pozornost), medtem ko so številne povsem načrtne (kompulzivna uporaba predstavlja temelj poslovnih načrtov velikega dela

družbenih omrežij). Toda ne glede na izvor ta neobvladljiva privlačnost zaslonov ljudem daje občutek, da se o tem, kam usmeriti svojo pozornost, vsi odločajo vse manj samostojno. Nihče se seveda ni vpisal v neko storitev z namenom, da bi izgubil nadzor. Imeli so dobre razloge, da so si naložili aplikacije in si ustvarili račune, a so z grenko ironijo odkrili, da so storitve začele spodkopavati prav tiste vrednote, zaradi katerih so bile privlačne: Facebooku so se pridružili, da bi ohranili stik s prijatelji, ki živijo na drugem koncu države, zgodilo pa se je, da se jim ne uspe več brez motenj pogovarjati s prijateljem, ki sedi na drugi strani mize.

Spoznal sem tudi negativne učinke neomejene spletne dejavnosti na duševno zdravje. Mnogi ljudje, s katerimi sem govoril, so namreč poudarjali, da so družbena omrežja sposobna manipulirati z njihovim počutjem. Ker so neprestano izpostavljeni umetno ustvarjenim podobam iz življenja prijateljev, se v njih poraja občutek nezadostnosti – predvsem v primerih, ko se že tako ali tako počutijo na tleh – najstnikom pa je s tem na voljo krut in učinkovit način, kako nekoga javno izločiti.

Poleg tega se zdi, da spletne debate pospešujejo trend, ki vodi ljudi v čustveno nabite in izčrpavajoče skrajnosti, kot se je pokazalo med predsedniškimi volitvami v ZDA leta 2016 in po njih. Filozof tehnologije Jaron Lanier je prepričljivo pokazal, da je prevlada jeze in ogorčenja na spletu na nek način neizogibna, saj izhaja iz lastnosti tega medija: v odprtem tekmovanju za pozornost mračnejša čustva pritegnejo več pogledov kot pozitivne in konstruktivne misli.<sup>2</sup> Pri ljudeh, ki veliko časa preživijo na spletu, pa lahko stalna izpostavljenost mračnim vsebinam postane izvir izčrpavajoče negativnosti – in mnogi se niti ne zavedajo visoke cene, ki jo plačujejo za to, da nahranijo svojo kompulzivno povezanost.

Ko sem se srečal s to zaskrbljujočo zbirko pomislekov – od pretirane uporabe teh orodij, ki nas izčrpava in zasvaja, do njihove zmožnosti, da omejujejo našo samostojnost, zmanjšujejo srečo, podžigajo mračne nagnone in nas odtegnejo od bolj koristnih dejavnosti – se mi je pred očmi

razkril napet odnos številnih ljudi do tehnologij, ki vladajo naši kulturi. Drugače rečeno, veliko bolje sem lahko razumel, kaj je Andrew Sullivan mislil, ko je potožil: »Nekoč sem bil človeško bitje.«



Izkušnja pogovorov z bralci me je prepričala, da je vredno globlje raziskati, kako tehnologija vpliva na osebno življenje ljudi. Začel sem z resnejšim raziskovanjem in pisanjem o tej temi in poskušal ne samo bolje razumeti njene obrise, ampak tudi poiskati redke primere ljudi, ki znajo iz novih tehnologij izluščiti visoko vrednost, ne da bi izgubili nadzor.<sup>i</sup>

Med raziskovanjem mi je že kmalu postalo jasno, da je zaradi dejstva, da spletna orodja vsebujejo pomešane škodljive in koristne elemente, odnos naše kulture do njih zapleten. Pametni telefoni, vseprisoten brezžični internet, digitalne platforme, ki povezujejo na milijarde ljudi – vse to so zmagovite iznajdbe! Malo je resnih avtorjev, ki menijo, da bi bilo bolje, če bi stopili nazaj v zgodnejšo dobo tehnologije. Toda hkrati je ljudem dovolj tega, da se počutijo kot sužnji svojih naprav. Vse to ustvarja paletu mešanih občutkov, ko lahko obenem cenimo priložnost, da lahko odkrivamo navdihujoče slike na Instagramu, medtem ko se razburjamo nad močjo iste aplikacije, da nam pobere vse večerne ure, ki smo jih včasih posvetili pogovoru s prijatelji ali branju knjige.

Najpogostejši odziv na to zapleteno situacijo je, da predlagamo skromne popravke in hitre nasvete. Da bi si morda vzeli dan odmora od digitalnega

---

<sup>i</sup> Dejstvo, da ne morem izhajati iz globokega rezervoarja osebnih izkušenj, za nekatere predstavlja šibko točko: »Kako lahko kritizirate družbena omrežja, če jih nikoli niste uporabljali?« se glasi ena najpogostejših pritožb, ki jih slišim v odgovor na svoje javne nastope o teh vprašanjih. V tej trditvi je nekaj resnice, toda že na začetku svojega raziskovanja leta 2016 sem odkril, da ima moj pogled od zunaj lahko tudi prednost. Ker se približujem naši tehnološki kulturi s svežo perspektivo, lahko morda bolje razločim domnevo od resnice in smiselno uporabo od manipulacije.

sveta, ponoči odložili telefon daleč stran od postelje ali izklopili obvestila in sklenili, da bomo bolj pozorni ... Na ta način bi bojda lahko ohranili vse dobre plati novih tehnologij, ki so nas na začetku privlačile, in hkrati omejili njihove najslabše učinke. Razumem privlačnost tega zmernega pristopa, saj nam tako ni treba sprejemati težkih odločitev o svojem digitalnem življenju – ni nam treba ničesar prekiniti, se odpovedati nobeni koristi, ni nam treba vznemirjati svojih prijateljev in trpeti nobene resne nevšečnosti.

Toda ljudem, ki so poskusili s tovrstnimi manjšimi popravki, je vedno bolj jasno, da moč volje, hitri nasveti in medli sklepi sami po sebi niso dovolj, da bi ukrotili moč, s katero nove tehnologije osvajajo naše miselno obzorje. Narejene so namreč tako, da nas zasvojijo, in pritisk družbe je prevelik, da bi tak zasilni pristop lahko uspel. Med raziskovanjem te teme sem se prepričal, da v resnici potrebujemo celostno *filozofijo uporabe tehnologije*, ki bo zakoreninjena v naših najglobljih vrednotah. Takšna filozofija nam lahko poda jasne odgovore na vprašanja, katera orodja je dobro uporabljati in na kakšen način, enako pomembno pa je tudi to, da nam omogoča, da se samozavestno odrečemo vsemu drugemu.

Mnoge filozofije lahko dosežejo ta cilj. Na enem skrajnem polu imamo neoludiste,<sup>ii</sup> ki zagovarjajo opustitev večine novih tehnologij. Na drugem pa navdušence nad samokvantificiranjem,<sup>iii</sup> ki skrbno uvajajo digitalne naprave v vse vidike svojega bivanja, da bi tako optimizirali svoje življenje. Toda izmed različnih filozofij, ki sem jih raziskoval, ena še posebej izstopa kot najboljši odgovor za vse, ki poskušajo preživeti v

---

ii Neoludizem je ohlapno povezano gibanje, ki se upira sodobni tehnologiji. Ime so dobili po ludistih, uporniški skupini angleških tekstilnih delavcev z začetka 19. stoletja, ki so v znak protesta proti industrializaciji, zaradi katere so njihove večine izgubile vrednost, uničevali tekstilne stroje. Op. prev.

iii Samokvantificiranje (angl. Quantified Self) je uporaba pametnih naprav, ki sledijo fizičnim in psihičnim podatkom o osebnem življenju in zdravju. Najpogosteje se uporabljajo za telesno vadbo, a koncept se širi tudi na področjih zdravstva, osebnega počutja in financ. Op. prev.

našem sodobnem svetu, preobremenjenem s tehnologijo. To je *digitalni minimalizem*; njena značilnost pa je, da načelo »*manj je več*« preslikava na odnos do digitalnih orodij.

Ideja ni nova. Že veliko preden je Henry David Thoreau vzkliknil »preprostost, preprostost, preprostost,«<sup>3</sup> je Mark Avrelij postavil vprašanje: »Vi diš, kako malo je, kar si je treba osvojiti, da moreš imeti mirno, božjemu podobno življenje?«<sup>4</sup> Digitalni minimalizem ta klasični uvid preprosto preslikava na vlogo tehnologije v sodobnem življenju. Toda učinek tega dejanja je lahko zelo daljnosežen. V tej knjigi boste srečali številne primere digitalnih minimalistov, ki so doživeli izredno pozitivno spremembo, ko so odločno zmanjšali čas, ki ga preživijo na spletu, da bi se osredotočili na malo dejavnosti, ki imajo veliko vrednost. Ker digitalni minimalist preživijo veliko manj časa na spletu kot njihovi vrstniki, si kdo lahko predstavlja, da gre za skrajen življenjski slog. Toda minimalist bi rekli, da drži ravno obratno: skrajno je to, koliko časa *vsí drugi* preživijo z buljenjem v zaslone.

Naučili so se namreč, da je v našem visokotehnološkem svetu ključ do uspeha, da tehnologiji posvetimo veliko manj časa.



Cilj pričujoče knjige je predstavitev digitalnega minimalizma in vključuje podroben opis, kaj ta zahteva in zakaj deluje. Želi vas tudi naučiti, kako posvojiti to filozofijo, če se boste odločili, da je prava za vas.

V ta namen sem knjigo razdelil na dva dela. V prvem opisujem filozofsko podlago digitalnega minimalizma. Začeli bomo z natančnim pregledom silnic, ki povzročajo, da je digitalno življenje številnim ljudem postalo tako neznosno. Nadaljevali bomo s podrobno razpravo o filozofiji digitalnega minimalizma, kjer bom podal tudi svoje razloge, zakaj je to *prava* rešitev za te težave.

Prvi del bomo zaključili z uvajanjem v metodo, ki vam jo svetujem, če želite posvojiti filozofijo digitalnega minimalizma: to je *digitalno čiščenje*. Kot sem že dejal, moramo odločno ukrepati, če želimo temeljito preoblikovati svoj odnos do tehnologije. Digitalno čiščenje ponuja tak odločen pristop.

Proces digitalnega čiščenja zahteva, da si za trideset dni vzamete odmor od dejavnosti na spletu, ki niso nujne. V tem času se boste izvili iz spirale zasvojenosti, ki jo lahko povzročajo mnoga digitalna orodja, in začeli ponovno odkrivati analogne dejavnosti, ki vam nudijo globlje zadovoljstvo. Hodili boste na sprehode, se v živo pogovarjali s prijatelji, se vklopili v lokalno skupnost, brali knjige in opazovali oblake. Najpomembnejše pa je, da boste s tem čiščenjem pridobili prostor, ki ga potrebujete za premislek o tem, kakšne so vaše najvišje vrednote. Ob koncu tridesetih dni boste nato nazaj uvedli nekaj skrbno izbranih spletnih dejavnosti, za katere boste prepričani, da vam bodo zelo koristile pri tistem, kar je za vas pomembno. Na nadaljnji poti se boste po svojih močeh trudili, da bi te izbrane dejavnosti postale jedro vašega spletnega življenja – za seboj pa pustili večino drugih motečih vedenj, ki so prej drobile vaš čas in lovile vašo pozornost. Čiščenje deluje kot šok terapija za ponovni zagon: v proces vstopite kot izčrpani »maksimalisti«, izstopite pa kot pozorni minimalisti.

V zadnjem poglavju prvega dela vas bom torej vodil skozi proces vašega digitalnega čiščenja. Pri tem se bom v veliki meri naslonil na eksperiment, ki sem ga izvedel pozimi leta 2018. V njem je več kot 1600 ljudi pod mojim vodstvom prostovoljno opravilo digitalno čiščenje in poročalo o svojem doživljanju. Slišali boste zgodbe udeležencev eksperimenta in izvedeli, katere strategije so se zanje dobro obnesle in na katere pasti so naleteli, da se jim boste lahko izognili.

V drugem delu knjige pa si bomo poglobljeje ogledali nekaj idej, ki vam bodo pomagale gojiti vzdržen življenjski slog, usklajen z digitalnim minimalizmom. V teh poglavjih bom predstavil teme, kot sta pomen samote in potreba po preživljanju visokokakovostnega prostega časa, da bi

nadomestili čas, ki ga zdaj večina posveča brezciljni uporabi elektronskih naprav. Predstavil in utemeljil bom morda nekoliko kontroveržno trditve, da se bodo vaši odnosi *okrepili*, če boste nehali klikati na »všečke« in komentirati objave na družbenih omrežjih in če ne boste tako hitro odzivni na besedilna sporočila. Od znotraj si bomo ogledali tudi *odporništvo pozornosti* – ohlapno organizirano gibanje posameznikov, ki visokotehnološka orodja uporabljajo po strogo določenih postopkih, da bi izkoristili izdelke digitalne ekonomije pozornosti, obenem pa se izognili temu, da bi postali žrtve njihove kompulzivne uporabe.

Vsako poglavje v drugem delu se konča z zbirko *praks*: to so konkretne taktike, s pomočjo katerih boste lažje uresničevali temeljne ideje posameznega poglavja. Kot nadebudni novi digitalni minimalisti boste lahko taktike iz drugega dela uporabljali kot škatlo z orodjem; namenjena je temu, da vam pomaga pri prizadevanjih, da bi izoblikovali svoj minimalistični življenjski slog, ki bo deloval v vaših osebnih okoliščinah.



Thoreau<sup>iv</sup> je v svojem delu z naslovom *Walden* zapisal znameniti stavek: »Večina ljudi živi v tihem obupu.« Veliko manj pogosto pa se navaja optimistični odgovor, ki stoji v naslednjem odstavku: »/.../ v resnici mislijo, da nimajo druge izbire. Toda čuječa in zdrava čud se spominja, da je bilo sonce, ko je vzhajalo, čisto. Nikoli ni prepozno za to, da se odpovemo svojim predsodkom.«<sup>5</sup>

Današnji odnos do tehnologij v hiperpovezanem svetu ni vzdržan in nas vodi vse bližje tihemu obupu, ki ga je že pred mnogimi leti opazil

---

<sup>iv</sup> Henry David Thoreau (1817–1862) je bil ameriški esejist, pesnik in filozof, eden glavnih predstavnikov ameriškega transcendentalizma. Zagovarjal je preprosto življenje v povezanosti z naravo, štejejo ga tudi za predhodnika okoljske zavesti. Op. prev.



---

Thoreau. Toda kot nas opominja, »je bilo sonce, ko je vzhajalo, čisto,« zato imamo še vedno možnost, da spremenimo trenutno stanje.

Da bi nam to uspelo, ne smemo pasivno dopuščati, da nam divji klobčič orodij, zabave in motenj, ki nam ga ponuja internetna doba, zapoveduje, kako naj preživljamo svoj čas ali kako naj se počutimo. Potruditi se moramo, da bi iz tehnologij izluščili dobro, hkrati pa se odpovedali vsemu, kar je slabo. Potrebujemo filozofijo, ki bo našim hrepenenjem in vrednotam povrnila vodilno vlogo v vsakodnevnem življenju in s tem vrgla s prestola glavne kaprice in poslovne modele Silicijeve doline ter prekinila njihovo prevlado. Potrebujemo filozofijo, ki sprejema nove tehnologije, a ne za ceno razčlovečenja, pred katerim nas je posvaril Andrew Sullivan; filozofijo, ki daje prednost dolgoročnemu smislu pred kratkoročnim zadovoljstvom.

Z drugimi besedami, potrebujemo filozofijo, kot je digitalni minimalizem.