

**BESTSELLER PODLE *NEW YORK TIMES***

# **Digitální minimalismus**

**Zkroťte návykové technologie  
a získejte zpět svůj čas  
a koncentraci**

# **CAL NEWPORT**

**Autor bestselleru *Hluboká práce***

VOLNĚ ŠÍRITELNÁ UKÁZKA Z KNIHY DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS. ZKROŤTE NÁVYKOVÉ TECHNOLOGIE A ZÍSKEJTE ZPĚT SVŮJ ČAS A KONCENTRACI

# DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS



Cal Newport

---

# DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

---

Zkroťte návykové technologie  
a získajte zpět svůj čas  
a koncentraci

Jan  Melvil  
publishing

Cal Newport

DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

*Zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci*

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 arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Podle anglického originálu Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2019. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Helena Mirovská

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková

Šéfredaktor Marek Vlha

Grafická úprava a sazba Stará škola (staraskola.net)

Obálka Meighan Cavanaugh

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2019

melvil.cz

Chyby a připomínky: [melvil.cz/erratum](http://melvil.cz/erratum)

Pochvaly a recenze: [libisemi@melvil.cz](mailto:libisemi@melvil.cz)

Diskutujte o knize pod hashtagem #digitalnminimalismus

Knihy vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-088-0

# Obsah

Úvod .....	7
<b>Část I: Základy</b>	
1/ Nerovný souboj .....	17
2/ Digitální minimalismus .....	35
3/ Digitální úklid .....	58
<b>Část II: Praxe</b>	
4/ Dopřejte si čas o samotě .....	77
5/ Neklikejte na „To se mi líbí“ .....	108
6/ Vezměte si zpět svůj volný čas .....	136
7/ Připojte se k hnutí na obranu pozornosti .....	173
Závěr .....	201
Poděkování .....	205
Rejstřík .....	229

VOLENÉ ŠÍŘITELNÁ UKÁZKA Z KNIHY DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS. ZKROUŤTE NÁVYKOVÉ TECHNOLOGIE A ZÍSKEJTE ZPĚT SVŮJ ČAS A KONCENTRACI

# Úvod

V září roku 2016 napsal vlivný bloger a komentátor Andrew Sullivan pro magazín New York esej o sedmi tisíci slovech s názvem „I Used to Be a Human Being“ (Býval jsem lidskou bytostí). Esej nesla alarmující podtitul: „Nikdy nekončící bombardování novinkami, drby a obrázky v nás vyvolalo maniakální závislost na informacích. Mě to zničilo. A vás to může zničit taky.“

Článek sdílela spousta lidí. Přiznávám ale, že když jsem si ho přečetl poprvé, úplně jsem Sullivanovu varování nerozuměl. Jako jeden z mála příslušníků mé generace jsem nikdy neměl žádný účet na sociálních sítích a netrávím moc času surfování po internetu. Mobil tedy v mém životě nehraje příliš velkou roli, takže se nemohu ztotožnit s většinovými zkušenostmi popisovanými v článku. Jinými slovy: sice jsem věděl, že inovace internetové éry řadě lidí čím dál více narušují život, ale *na vlastní kůži* jsem to nezakusil. Jenže potom se všechno změnilo.

Začátkem roku 2016 vyšla moje kniha *Hluboká práce*. Pojednávala o podceňované hodnotě intenzivního soustředění a o tom, jak důraz na rozptylující komunikační nástroje brání lidem vydat ze sebe v práci to nejlepší. Kniha si našla své čtenáře a postupně se mi jich stále víc ozývalo. Někteří mi psali dopisy,

jiní se na mě vrhali po mých veřejných vystoupeních, ale většina se jich ptala na to samé: A co osobní život? Souhlasili s mými argumenty ohledně rozptylování v kanceláři, ale tvrdili, že ještě horší pocit mají z toho, jak je nové technologie připravují o smysluplnost a spokojenost v době mimo zaměstnání. To mě zaujalo, a než jsem se stačil vzpamatovat, byl jsem až po uši ponořený do zkoumání příslibů a úskalí moderního digitálního života.

Téměř každý, s kým jsem mluvil, byl přesvědčen o síle internetu a o tom, že mu může zlepšit život, ba že by to dokonce měl dělat. Ti lidé se nechtěli vzdávat Google Maps ani rušit účty na Instagramu, ale zároveň cítili, že jejich současný vztah k technologiím je neudržitelný. A že pokud se něco brzy nezmění, zničí je to také.

V rozhovorech o moderním digitálním životě jsem často slyšel slovo *vyčerpání*. Nejde o to, že by jednotlivé aplikace či weby byly špatné samy o sobě. Podle názoru mnoha lidí však problém představuje to *obrovské množství* různých nablýskaných cingrlátek vytrvale usilujících o jejich pozornost a manipulujících s jejich náladou. Potíž nespočívá ani tak v detailech jako spíš v tom, že se horečná aktivita spojená s těmito cingrlátky čím dál víc vymyká kontrole. Jen málokdo chce trávit na internetu tolik času, jenže tyhle nástroje umějí vytvářet behaviorální závislost. Nutkání kontrolovat Twitter nebo obnovovat Reddit lze považovat za nervový tik rozbíjející náš čas na příliš malé kousky, jež nám neumožní se dostatečně soustředit, abychom mohli sledovat určitý záměr.

Jak jsem zjistil v rámci následného výzkumu, o jehož výsledcích bude řeč v příští kapitole, lze některé z těchto návykových vlastností přičítat náhodě (málokdo tušil, do jaké míry si textové zprávy dokážou nárokovat naši pozornost). Jiné jsou ale zcela záměrné (nutkavé používání tvoří základ obchodních plánů mnoha firem vlastnicích sociální média). Ať už je však zdrojem této neodolatelné přitažlivosti cokoli, vyvolává v lidech pocit, že jsou při rozhodování, čemu věnovat pozornost, čím dál tím méně svými vlastními pány. Takovou ztrátu kontroly



samořejmě nikdo z nich předem neodsouhlasil. Měli dobré důvody, proč si stahovat aplikace a zřizovat účty, jenže zjistili, že to vede k neradostnému paradoxu. Tyto služby totiž začaly podkopávat přesně ty hodnoty, které původně slibovaly: člověk se přihlásil na Facebook, aby zůstal v kontaktu s přáteli po celé zemi, a nakonec ani nedokáže vést nepřerušovaný rozhovor s kamarádem sedícím u stolu naproti němu.

Dozvěděl jsem se hodně i o negativních dopadech neomezené internetové aktivity na psychickou pohodu. Mnozí lidé, s nimiž jsem mluvil, zdůrazňovali schopnost sociálních médií ovládat jejich náladu. Neustále sledují příkrášené životy svých přátel, což v nich vzbuzuje pocity méněcennosti, zejména v obdobích, kdy na tom sami nejsou moc dobře. Teenageři pak na sociálních sítích mohou zakusit kruté veřejné vyloučení.

Jak se navíc ukázalo během prezidentských voleb v roce 2016 a po nich, internetové diskuse očividně podporují posun směrem k emocionálně nabitým a vyčerpávajícím extrémům. Technologický filozof Jaron Lanier přesvědčivě tvrdí, že převaha vzteku a rozhořčování na internetu je v určitém smyslu nevyhnutelnou vlastností tohoto média: Na otevřeném tržišti, kde se obchoduje s pozorností, přitáhnou temné emoce víc očí než pozitivní a konstruktivní myšlenky. U lidí, co jsou často na internetu, může opakované setkávání s touto temnotou vést k vyčerpávající negativitě. Řada z nich si přitom ani neuvědomuje, že za svou nutkavou snahu o připojení platí tak vysokou cenu.

Setkání s touto znepokojivou hromadou obav, od vyčerpávajícího a návykového nadužívání nových nástrojů až po jejich schopnost převzít nadvládu, vysávat spokojenost, podněcovat temné instinkty a odvádět od hodnotnějších aktivit, mi otevřelo oči. Došlo mi, jak nebezpečný je dnešní vztah mnoha lidí k technologiím dominujícím naší kultuře. Mnohem lépe jsem pochopil, co měl Andrew Sullivan na mysli, když lamentoval: „Býval jsem lidskou bytostí.“



Na základě rozhovorů se čtenáři jsem dospěl k přesvědčení, že si dopad technologií na osobní život zaslouží hlubší průzkum. Začal jsem se tímto tématem vážněji zabývat, psal jsem o něm a snažil se mu lépe porozumět. Zároveň jsem se pustil do hledání oněch vzácných příkladů lidí, co dovedou z nových technologií získat přínos, aniž by nad nimi ztratili kontrolu.\*

Hned na začátku mého výzkumu vyšlo najevo, že vztah naší kultury k těmto nástrojům komplikuje jedna skutečnost. Míchají totiž škodlivé s užitečným. Chytré telefony, všudypřítomný bezdrátový internet, digitální platformy propojující miliardy lidí, to vše jsou triumfální inovace! Nenajdeme mnoho seriózních komentátorů, co by se domnívali, že bychom v technologickém pokroku měli zařadit zpátečku. Zároveň ale lidi unavuje pocit, že se stali otroky svých zařízení. Vzniká tak prostor plný smíšených emocí, kde se radujeme nad možností objevovat inspirující fotky na Instagramu a současně se užíváme tím, jak nám tahle aplikace nabourává večery, dříve věnované rozhovorům s přáteli nebo čtení.

Nejčastější reakcí na uvedené komplikace bývají různé malé hacky a figle. Když budete dodržovat digitální šabat, nebudete mít telefon v noci u postele, vypnete si notifikace a rozhodnete se s novými technologiemi zacházet uvědoměleji, údajně se vám podaří udržet si všechny jejich atraktivní výhody a jejich nepříznivé vlivy minimalizovat. Chápu, proč je tento uměřený přístup přitažlivý. Nenutí vás totiž k žádným zásadním

---

\* Skutečnost, že přitom nemohu čerpat z osobních zkušeností, považují někteří za nevýhodu. Jedna z nejčastějších námitek objevujících se v reakci na mé veřejné vystupování na toto téma zní: „Jak můžete kritizovat sociální média, když jste je nikdy nepoužíval?“ Něco pravdy na tom sice je, ale jak jsem poznal už v roce 2016, kdy jsem se do zkoumání pustil, mé postavení outsidera může být v něčem i přínosné. Díky tomu, že se na naši technologickou kulturu mohu podívat nezatíženým pohledem, možná dokážu lépe odlišit domněnky od pravdy a užitečnost od manipulace.

krokům. Nemusíte se z ničeho odhlašovat, nepřijdete o žádné výhody, nikoho nenaštmete ani vám nehrozí žádné výrazné nepohodlí.

Jenže těm, kdo už si takové drobné úpravy vyzkoušeli, je čím dál jasnější, že ke zkrocení schopnosti nových technologií narušovat náš kognitivní prostor nestačí silná vůle, figle ani vágní rozhodnutí. Návykovost jejich designu a kulturní tlak podporující jejich používání působí příliš silnou protiváhou, než aby si s nimi poradil nějaký jednorázový návod. Výzkum tohoto tématu mě přesvědčil, že potřebujeme plnohodnotnou *konceptci používání technologií* vycházející z našich nejhlubších hodnot. Tato koncepce nám musí jasně odpovědět na otázky, jaké nástroje máme používat a jakým způsobem, a zároveň nám musí umožnit spokojeně ignorovat všechno ostatní.

Uvedených cílů lze dosáhnout za pomoci mnoha různých přístupů. Jedním extrémním příkladem jsou neoluddité, kteří odmítají většinu nových technologií.\* Jejich protipól představuje hnutí Quantified Self, jehož přívrženci pečlivě integrují digitální zařízení do všech oblastí svého života s cílem optimalizovat svou existenci. Mezi různými filozofiemi, jimiž jsem se zabýval, však jedna vyčnívala. Představuje dokonalé řešení pro všechny, kdo se chtějí v dnešním stavu přetížení technologiemi svobodně nadechnout. Nazývám ji *digitální minimalismus* a vychází z přesvědčení, že ve vztahu k digitálním nástrojům platí zásada *méně může být více*.

Není to žádná nová myšlenka. Dávno předtím, než začal Henry David Thoreau volat „prostotu, prostotu, prostotu“, už poznamenal Marcus Aurelius: „Vidíš, jak málo věcí stačí si

---

\* Pozn. red.: Luddité byli řemeslníci a dělníci přesvědčení o tom, že je stroje okrádají o pracovní místa. Za účelem překazit zavádění strojů v továrnách je systematicky ničili. Stoupenci luddismu se vyskytovali především mezi textilními dělníky v Anglii první poloviny 19. století. Jejich současní následovníci – neoluddité – odmítají modernizaci a usilují o odstranění moderních technologií.

osvojit, aby tvůj život plynul šťastně a bohubile!“ Digitální minimalismus tuto klasickou myšlenku prostě aplikuje na úlohu technologií v našem moderním životě. Proces je to jednoduchý, ale může mít dalekosáhlý efekt. V této knize najdete spoustu příkladů digitálních minimalistů, kteří zaznamenali ohromné pozitivní změny poté, co nemilosrdně zkrouhli dobu strávenou na internetu a místo toho se soustředili pouze na několik málo hodnotných činností. Protože digitální minimalisté zdaleka nebývají online tak často jako jiní lidé, lze snadno uvěřit myšlence, že vyznávají extrémní životní styl. Oni by ale namítli, že je to naopak: extrémem je, kolik času svým obrazovkám věnují *všichni ostatní*.

Sami přišli na to, že aby se nám v dnešním světě plném technologií dařilo, musíme technologiím věnovat mnohem méně času.



Tato kniha je obhajobou digitálního minimalismu. Klade si za cíl podrobně popsat, jak a proč funguje, a pokud se pro něj rozhodnete, poskytne vám návod, jak ho začlenit do svého života.

Za tímto účelem jsem knihu rozdělil do dvou částí. V první části popíšu hlavní myšlenky, na nichž digitální minimalismus spočívá. Začnu podrobnější analýzou vlivů, jež mohou za to, že se digitální život tolika lidí pomalu stává nesnesitelným, a pak se pustím do rozboru samotné filozofie digitálního minimalismu. Prozradím také, proč ho považuji za to *pravé* řešení nastí-  
něných problémů.

Na závěr první části představím metodu, s níž navrhuji začít: *digitální úklid*. Jak už jsem říkal, chcete-li od základu změnit svůj vztah k technologiím, musíte jednat razantně. Digitální úklid vám přesně takový razantní postup umožní.

V rámci tohoto procesu se musíte na třicet dnů vzdát všech volitelných internetových aktivit. Během tohoto období prolo-  
míte návykové cykly vyvolané používáním digitálních nástrojů a začnete objevovat analogové činnosti přinášející hlubší

uspokojení. Budete chodit na procházky, povídat si s přáteli, zapojíte se do života komunity, budete číst knížky a pozorovat mraky. A co je ještě důležitější, úklid vám poskytne prostor na ujasnění si vašich nejhlubších hodnot. Po uplynutí třiceti dnů se pak vrátíte k malému počtu pečlivě vybraných internetových aktivit, o nichž jste přesvědčeni, že právě to nejcennější ve vašem životě výrazně podpoří. A potom se budete snažit učinit z těchto záměrných aktivit jádro vašeho online života, přičemž ostatní rozptylující podněty, které vám dříve kradly pozornost a rozkouskovávaly váš čas, hodíte za hlavu. Digitální úklid funguje jako léčba šokem: začnete jako utahaný maximalista, po absolvování procesu z vás bude svěží záměrný minimalista.

V závěrečné kapitole první části vás celým procesem digitálního úklidu provedu. Jako výchozí bod mi přitom poslouží experiment, který jsem uskutečnil začátkem zimy roku 2018. Tehdy jsem získal šestnáct set lidí ochotných provést digitální úklid podle mého návodu a podělit se se mnou o zkušenosti. Uslyšíte jejich příběhy a dozvíte se, jaké strategie jim fungovaly a na jaké pasti narazili.

V druhé části knihy se podíváme na několik myšlenek, které vám pomohou vypěstovat si udržitelný životní styl digitálního minimalisty. Její kapitoly se budou zabývat tématy, jako je význam samoty či potřeba pěstovat kvalitní volnočasové aktivity, aby bylo čím nahradit nynější bezmyšlenkovité používání různých zařízení. Pokusím se obhájit poněkud kontroverzní tvrzení, že přestanete-li na sociálních sítích rozdávat „lajky“ a komentáře a budete-li hůře k zastížení pomocí textových zpráv, *posílí* to vaše vztahy. Také vám poskytnu zasvěcený pohled na *hnutí na obranu pozornosti*, což je volně organizované sdružení jednotlivců používajících vyspělé technologické nástroje a přísné postupy, aby od produktů digitální ekonomie pozornosti získali kýžené výsledky, ale nestali se obětmi jejich nutkavého používání.

Každou kapitolu druhé části uzavírá série *praktických opatření*, čímž se rozumí konkrétní taktiky, jejichž účelem je pomoci

vám uvést hlavní poznatky do praxe. Z pozice začínajícího digitálního minimalisty můžete tato praktická opatření brát jako soubor nástrojů určených k budování minimalistického životního stylu odpovídajícího vaší konkrétní situaci.



V Thoreauově knize *Walden* najdeme slavnou větu: „Valná část lidí žije v tichém zoufalství.“ Hned v dalším odstavci ale následuje optimistický dodatek, který už se tak často necituje:

A přece si po pravdě myslí, že jim jiná volba prostě nezbyvá. Avšak ty bystřejší, vnímavější povahy se jistě rozpomenou, že ještě ráno bylo nebe jasné. Nikdy není pozdě vzdát se předsudků.

Náš současný vztah k technologiím v dnešním hyperpropojeném světě je neudržitelný a přibližuje nás k tichému zoufalství, o němž Thoreau psal už před mnoha lety. Zároveň však víme, že „ráno bylo nebe jasné“ a stále ještě máme možnost tento stav změnit.

Pokud se nám to ale má podařit, nemůžeme jen pasivně přihlížet a dovolit, aby nám nepřehledná změť různých nástrojů, zábavy a rozptylujících podnětů internetové éry diktovala, jak máme trávit čas a jak se máme cítit. Musíme sami aktivně oddělovat to dobré, co nám technologie přinášejí, od toho špatného. Potřebujeme přístup, který znovu vynese do popředí každodenního života naše záměry a hodnoty a zároveň odstraní nadvládu primitivních rozmarů a obchodních modelů ze Silicon Valley. Přístup akceptující nové technologie, ale ne za cenu odlidštění, před jakým nás varoval Andrew Sullivan. Přístup upřednostňující dlouhodobý smysl před krátkodobým uspokojením.

Jinými slovy přístup, jakým je digitální minimalismus.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy  
za skvělou cenu na [www.melvil.cz](http://www.melvil.cz)