

Jak rozpoznać
i pokonać
**uzależnienie
od smartfona**

HILDA BURKE

Jak rozpoznać
i pokonać
**uzależnienie
od smartfona**

Praktyczne wskazówki
i ćwiczenia

Przedkład
Agata Trzcińska-Hildebrandt

Dla Madry

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Czy naprawdę można się uzależnić od telefonu?	11
Kilka słów o mnie	12
Misja	14
Jak korzystać z tej książki?	15
Zacznij monitorować faktyczne użycie	16
ROZDZIAŁ 1: Zawsze mobilni: pozytywny wpływ technologii smartfonów na świat	19
Innowacyjność	20
Zwiększenie świadomości	22
Zwracanie się o wsparcie	22
Zbliżanie ludzi	23
Neutralność sieci	24
Ćwiczenia	26
ROZDZIAŁ 2: Dlaczego jesteśmy tak uzależnieni od telefonów?	32
Jak silne jest twoje uzależnienie?	34
Dlaczego się uzależniamy?	37
Neuroplastyczność a twoje przyzwyczajenia	41
Przełamywanie schematów	42
Trenowanie cierpliwości	43
Czego uczą nas uzależnione od kokainy szczury?	44
Ćwiczenia	46
ROZDZIAŁ 3: Toksyjna rzeczywistość ciągłej dostępności	50
Zawsze w pracy, nie zawsze produktywni	51
Pogrom mitów o pracy	53
Związek na dalszym planie	55
Kiedy to do nas dociera?	58
Ćwiczenia	59
ROZDZIAŁ 4: Inteligentniejsze telefony, głupszy użytkownicy: jak telefon może wpływać na to, jak myślisz	67
Cztery inteligentne powody, by wyłączyć telefon	70
Wędrowka myśli	80
Medytacja	82
Ćwiczenia	85
ROZDZIAŁ 5: Jak radzić sobie z nudą i dyskomfortem emocjonalnym	94
Nuda i uzależnienie	97
Stłamszone emocje a uzależnienie	102
Ćwiczenia	107
ROZDZIAŁ 6: Prokrastynacja: Dlaczego naprawdę odkładamy sprawy na później!	115
1. Podatność na rozproszenie	117
2. Czas realizacji	117
3. Pewność siebie	118
4. Wartość zadania	119
Pokonywanie prokrastynacji	122
Efekt kuli śnieżowej	123
Pokochaj swoje prokrastynujące „ja”	125
Ćwiczenia	128
ROZDZIAŁ 7: O zadowoleniu	135
Zdrowe ciało, zdrowy umysł	137
Dość porównań	141
Bądź motorem zmian	143
Poznaj siebie	146
Otwórz klatkę	149
Ćwiczenia	152
Zakończenie	162
Załącznik	165
Test uzależnienia od smartfona	171
Polecane lektury i strony internetowe	173
Podziękowania	174
O Autorce	175

Wprowadzenie

Nic nowego pod słońcem.

Księga Koheleta 1,9

Jeżeli nigdy nie byliście na Paddington Station, to opiszę wam: jest to piękny stary dworzec, w zachodniej części centralnego Londynu. Zbudowano go w 1838 roku, a w trakcie II wojny światowej był wielokrotnie bombardowany. W drodze na pola bitew w Europie i poza nią przewinęło się przez niego mnóstwo żołnierzy, a dodatkowo to właśnie z niego ewakuowano londyńskie dzieci, by chronić je przed nalotami. Najstojniejszą postacią związaną z dworcem jest bez wątpienia jego imiennik – Miś Paddington. Krzyżują się tu cztery linie metra. Przez dworzec przejeżdża wiele pociągów zmierzających do zachodniej Anglii i dalej. Jako rodowita Irlandka wielokrotnie ruszałam do domu właśnie ze stacji Paddington, by wsiąść w Walii na prom do Rosslare – portu na wschodnim wybrzeżu Irlandii. Dzięki połączeniu szybką koleją z Heathrow dworzec Paddington służy także jako punkt docelowy dla wielu podróżników.

Jak możecie sobie wyobrazić, w tak kosmopolitycznym miejscu obserwowanie ludzi jest absolutnie fascynujące. Niedawno przyjechałam na Paddington 45 minut za wcześnie, miałam więc mnóstwo czasu do odjazdu pociągu. Usiadłam wygodnie i rozglądałam się wokół, podziwiając przepiękne łukowate sklepienia i ogromny zegar. Pół wieku temu wyglądały pewnie tak samo. Wyobrażałam sobie, jak by to było cofnąć czas o kilka dekad, i zastanawiałam się, co by wtedy robili ludzie wokół mnie. Turyści spacerowaliby wokół, robiąc zdjęcia, ktoś pewnie sprawdzałby w gazecie wyniki wyścigów konnych, ktoś inny bacznie

analizowałyby wskaźniki giełdowe. Wyobrażałam sobie wymianę spojrzeń między atrakcyjnymi nieznajomymi. Oczyma duszy widziałam, jak ktoś podziwia swoje odbicie w kieszonkowym lusterku, a ktoś inny skrycie obgryza paznokcie. Słyszałam głosy kłócącej się pary.

Kiedy ponownie skupiłam się na rzeczywistości letniego dnia w XXI wieku, rozejrzałam się wokół i dostrzegłam, że większość ludzi (starszych i młodszych, czarnych i białych, kobiet i mężczyzn) – powiedzmy, że przynajmniej 80 procent z nich – było kompletnie pochłoniętych ekranami swoich telefonów. To, co na nich robili, prawdopodobnie nie odbiegało bardzo od zajęć, które zajmowały ich przodków pół wieku wcześniej. Być może niektórzy z nich żyli nawet przed 50 laty i robili dokładnie to samo, ale inaczej! Jak mówi Księga Koheleta: „To, co było, jest tym, co będzie, a to, co się stało, jest tym, co znowu się stanie: więc nic zgoła nowego nie ma pod słońcem”.

Wszystko to, co robimy na naszych smartfonach, wcześniej mogliśmy zrobić inaczej offline. Teraz jednak mamy aplikacje Tinder czy Grindr, w których oglądamy atrakcyjnych nieznajomych; Instragram, by przekonać się, kto nas podziwia; mnóstwo aplikacji i stron z wiadomościami, by sprawdzić wynik obstawionego konia czy inwestycji; WhatsApp do rozmowy czy flirtowania z partnerem czy partnerką.

Ciekawe, że smartfony obwinia się o wszystkie społeczne bolączki, podczas gdy większość zachowań i zjawisk, które umożliwiają poszukiwanie partnera, narcyzm, handel, zazdrość czy pożądanie, znanych jest od tysięcy lat. Jedyna różnica polega na dostępności i dostępie. Weźmy na przykład dobieranie się w pary czy poszukiwanie partnera. W prymitywnym społeczeństwie potencjalna pula partnerów ograniczona była geograficznie. Obecnie, w erze Tindera i podobnych aplikacji, możemy zarzucać nasze sieci globalnie.

Na korporacje technologiczne spadła w ostatnich latach ogromna krytyka, i nie bez powodu. Zainwestowały miliardy w badania i rozwój, aby ich urządzenia i aplikacje były atrakcyjniejsze i bardziej uzależniały, a w efekcie większość z nas nie jest w stanie sobie bez nich poradzić. Jednakże obwinianie firm technologicznych o to, jak decydujemy się

spędzać własny czas, i oczekiwanie, że zmodyfikują swoje produkty tak, by były mniej atrakcyjne, nie powinno umniejszać naszej własnej odpowiedzialności. W arsenale przeciwko uzależnieniu się od własnego telefonu mamy dwa istotne oręża – wolność wyboru i zdolność do zmiany. To właśnie te dwie bronie – czy też „taktyki obronne” – tworzą fundament mojej książki.

■ Czy naprawdę można się uzależnić od telefonu?

Pierwszy krok do poradzenia sobie z każdym problemem to przyznanie, że on faktycznie istnieje. To bardzo ważny etap, bo wymaga pokory i przyjęcia odpowiedzialności. Gratulacje – właśnie go zrealizowałeś. Nawet jeżeli nie kupiłeś sobie tej książki sam, wykazałeś wystarczająco dużo ciekawości, by przeczytać ją do tego miejsca. Uznałeś także, że potrzebujesz nieco pomocy, by wprowadzić zmiany. Niezależnie od tego, czy ta książka wyda się ci przydatna, już same te dwie rzeczy otwierają przed tobą różne możliwości.

Termin „uzależnienie” jest obecnie tak powszechnie stosowany, że stracił wiele ze swojej powagi. Według „Psychology Today” uzależnienie to „stosowanie substancji lub podejmowanie zachowań, które wywołują efekt nagrody, a tym samym zachęcają do dalszych analogicznych zachowań mimo szkodliwych konsekwencji”. Oczywiście definicja ta jest nieco niejasna. To, co dla jednej osoby może się wydawać szkodliwe, dla innej już takie nie jest. Innymi słowy, dla każdego co innego jest uzależniające. Większość artykułów koncentrujących się na intensywnym użytkowaniu smartfonów nieodmiennie określa to zachowanie „uzależnieniem”, a wszelkie metody ograniczania czy przełamywania go – „detoksem”. Jest to odzwierciedlenie spolaryzowanej, zerojedynkowej mentalności społecznej. Niezależnie jednak od tego, jak wiele czytamy czy słyszymy o sposobie funkcjonowania naszych mózgów, organizmów, związków, pracy, odpoczynku, wspólnot, dzieci czy środowiska,

zobowiązani do działania czujemy się tylko wtedy, kiedy dostrzegamy, jaki wpływ wysoki poziom uzależnienia od smartfona ma na nasze życie na poziomie osobistym.

Warto jednak zauważyć, że to, czy intensywne – a wręcz obsesyjne – wykorzystywanie smartfonów można faktycznie zaklasyfikować jako uzależnienie, nadal jest przedmiotem dyskusji. Korzystanie ze smartfona to stosunkowo nowy rodzaj zachowania i nie da się go łatwo skategoryzować w ramach standardowej klasyfikacji zaburzeń kontroli impulsów zgodnie z *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Wytyczne te oddzielają jednoznacznie uzależnienia behawioralne od uzależnień od substancji chemicznych. Gry wideo, ćwiczenia, zakupy, praca i internet w sensie ogólnym (a wirtualny seks i hazard w szczególności) wykazały już duży potencjał uzależniający, ale tylko hazard internetowy został zgodnie z DSM-5 sklasyfikowany jako uzależnienie.

W tej książce będę jednak korzystać z terminu „uzależnienie od telefonu” jako określenia wysokiego poziomu zależności od tego urządzenia. Pamiętaj jednak, że można je skategoryzować jako zaburzenie kontroli impulsów, a nie uzależnienie. Podejrzewam, że czytasz tę książkę, bo masz wrażenie, że telefon pożera ci czas, który chętniej przeznaczyłbyś na inne aktywności, że wpływa na twoje samopoczucie i emocje lub na związki z innymi ludźmi, a to z całą pewnością cechy charakterystyczne uzależnienia.

Kilka słów o mnie

Jestem urodzoną wiercipiętą. Od zawsze łatwo się dekoncentrowałam. Do szkoły chodziłam w epoce przed internetem i bez problemu znajdowałam sobie mnóstwo czynników rozpraszających nawet bez pomocy smartfona. Wieczorami wisałam godzinami na telefonie, rozmawiając z koleżankami (mimo że spędziłam z nimi siedem godzin w ciągu dnia), dopóki rodzice surowo nie kazali mi się rozłączyć.

Piszę tę książkę z perspektywy osoby, która czuje pokusę dekoncentracji i która najbardziej na świecie uwielbia zejść z obranego kursu. Oferuję wam też jednak moje doświadczenie z pracy jako psychoterapeutka, terapeutka par i coach – w tym charakterze nieustannie doświadczam niezdrowego wpływu telefonów na życie moich klientów. Spotykam matki trapione poczuciem winy, bo pochłania je telefon, kiedy ich dzieci chcą się z nimi bawić. Pary, które przyznają, że seks (a w niektórych przypadkach także sen) spadł w ich życiu na drugie miejsce od chwili, gdy w sypialni pojawiły się smartfony. Pracowników, którzy odpowiadają na wiadomości służbowe w środku nocy, bo ich zwierzchnicy są tak przyzwyczajeni do ciągłego kontaktu z nimi, że trudno im sobie wyobrazić, że mogliby tego nie robić. To ogromny problem.

Nie uważam, że bym przed rozpoczęciem pisania tej książki była uzależniona od telefonu, ale zdecydowanie używałam go za dużo. Sięgałam po niego w pierwszej kolejności po przebudzeniu i tuż przed zaśnięciem, a dodatkowo sprawdzałam go nieustannie w ciągu dnia. Zaczęło mi to przeszkadzać, więc postanowiłam planować sobie codziennie „okresy bez telefonu”. Moment olśnienia, jak wyzwalające jest życie bez telefonu, przeżyłam podczas zeszłorocznej pięciodniowej wędrowki przez kolumbijskie lasy deszczowe, gdzie autentycznie nie ma zasięgu. Wycieczka była ekstremalnie wymagająca w sensie fizycznym (codziennie wstawaliśmy o piątej rano i wędrowaliśmy przez dziesięć godzin), ale pod jej koniec czułam się niesamowicie wypoczęta. Było to wyzwanie dla mojego ciała, ale mózg miał wakacje. Nie było informacji o Trumpie czy brexicie, zapytań od klientów, dylematów przyjaciół czy rodziny, którymi trzeba się zająć.

W tygodniu, w którym w końcu zaczęłam pisać tę książkę, z tematem uzależnienia od telefonu zetknęłam się w kazaniu podczas nabożeństwa, w dyskusji panelowej o przyszłości branży kosmetycznej i w szeregu sesji z klientami (podczas jednej klient określił je jako ostateczny powód do zakończenia dwuletniego związku) – i to tylko w realu! W internecie natrafiłam na przynajmniej tuzin artykułów i tweetów mu poświęconych. To zdecydowanie aktualna kwestia.

Często dzielę się z klientami cytatem zen: „W umyśle początkującego jest wiele możliwości, w umyśle eksperta – parę”. Cały czas obserwuję moje zachowania cyfrowe i dowiaduję się o nich coraz więcej. Na podstawie historii moich klientów wiele nauczyłam się o tym, jaki wpływ ich urządzenia mobilne mają na ich dobrostan, związki i pracę. Jestem obecnie bardziej świadoma tego, jak wykorzystuję własny telefon, a także bardziej ciekawa, jakie możliwości otworzą się przede mną, jeżeli będę używać go mniej.

Misja

Podczas niedawnej konferencji poświęconej uzależnieniu od smartfonów jeden z mówców zakończył swoje wystąpienie słowami: „Wasz czas jest cenny. Nie poświęcajcie go na bezsensowne przewijanie”. To surowy komentarz, ale wielu z nas zaczęło się zastanawiać, ile czasu codziennie tracimy w świecie wirtualnym. Drogi czytelniku, jeżeli masz wynieść z tej książki tylko jedną rzecz, to niech to będzie świadomość, że TWÓJ czas jest cenny. Masz tylko jedno życie.

Jak często łapiemy się na tym, że nie wiemy, gdzie podziało się ostatnie 10, 30 czy 60 minut? Często przepadły w otchłani Google'a czy Instagrama, a my przeskakujemy z linku do linku, od obserwującego do obserwowanego, i zastanawiamy się, czy pod zdjęciem dziecka dawnej koleżanki ze szkoły zostawić kciuk w górę, czy może jednak serduszko. Tymczasem pies tyje, miesiącami albo i latami zostajemy na stanowisku, którego szczerze nie znosimy, a pędzle i sztalugi obrastają pajęczyną. Zbyt wiele rzeczy zostaje zepchniętych do kategorii „Zrobiłbym to, gdybym tylko miał więcej czasu”, podczas gdy poświęcamy cenne sekundy, minuty i godziny na przewijanie i klikanie.

Czasem wydaje się, że mamy życie dosłownie w zasięgu ręki i przeżywamy je za pośrednictwem telefonu. Mam nadzieję, że kiedy odewiesz palce od ekranu, zyskasz więcej czasu na wszystkie te aktyw-

ności, których zawsze chciałeś spróbować, „gdybyś tylko miał więcej czasu”.

Napisałam tę książkę tak, jakbyś był moim klientem, który przyszedł do mnie, by uporać się z uzależnieniem od telefonu. Zawsze podchodzę do prezentowanego mi przez klientów problemu z ciekawością, bo zwykle jest on objawem faktycznego problemu. Podobnie jest w przypadku smartfonów. Dla większości użytkowników jest to po prostu plaster – mechanizm, który pomaga im uniknąć stawienia czoła czemuś większemu. Celem tej książki jest zajrzeć pod powierzchnię tego, jak korzystasz z telefonu, i zobaczyć, co tak naprawdę skłania cię, by poświęcać mu tyle cennego, ograniczonego czasu. Mam nadzieję, że w miarę jak będziesz poznawać się coraz lepiej, uda ci się zidentyfikować mechanizmy spustowe, które doprowadzają cię do nadmiernego korzystania z telefonu, a w efekcie wyrobisz sobie lepszy stosunek do tego urządzenia.

Jak korzystać z tej książki?

Książkę podzieliłam na siedem rozdziałów. W każdym z nich zawarłam trochę moich przemyśleń i doświadczeń na temat różnych aspektów korzystania z telefonu. Dodam tylko, że nie wszystkie są negatywne.

Na przykład w rozdziale 1 analizuję sposób, w jaki świadomie użytkowane telefony mogą poprawić nie tylko nasze własne życie, ale także życie całego społeczeństwa.

Na końcu każdego rozdziału znajdziesz ćwiczenia bazujące na jego temacie. Wszystkie ćwiczenia, które sugeruję w tej książce, wypróbowałam sama albo wspólnie z klientami i sprawdziły się w ich przypadku. Dowiodły swojej wartości jako pomoc w ograniczeniu uzależnienia od telefonu.

Schemat korzystania z telefonu (SKT) to dziennik, który zamieściłam na końcu każdego rozdziału. Służy on do monitorowania zmian w korzystaniu z telefonu. Siedem tygodni to mniej więcej pół drogi między dwoma

rozbieżnymi szacunkami czasu potrzebnego na zmianę przyzwyczajenia – 21 lub 66 dni¹ – w zależności od tego, do której teorii się przychylamy. W każdym razie uważam, że to wystarczający okres na wypróbowanie nowych rzeczy i rozeznanie się w tym, co sprawdza się w twoim przypadku. Jeżeli stwierdzisz, że osiągnięcie wyznaczonego celu zajmuje ci więcej czasu, nie przejmuj się! W załączniku na końcu książki dodałam kilka pustych arkuszy SKT, żebyś mógł kontrolować swoje postępy po upływie siedmiu tygodni, jeżeli będziesz tego potrzebować.

Zalecam czytać jeden rozdział tygodniowo – pozwoli ci to przeanalizować historie i przedstawione pomysły. Sugeruję też, żebyś wyznaczył sobie przynajmniej godzinę na ćwiczenia – niektóre z nich wymagają spokoju i zastanowienia.

Dodatkowo najlepiej jest czytać tę książkę po kolei, ponieważ późniejsze rozdziały bazują na wcześniejszych.

Zacznij monitorować faktyczne użycie

Jeżeli masz iPhone albo iPad, to nowy system operacyjny Apple obejmuje funkcję służącą monitorowaniu czasu korzystania z urządzenia, „aby pomóc klientom zrozumieć i odzyskać kontrolę nad czasem, jaki spędzają na interakcji ze swoimi urządzeniami iOS”. Funkcję tę znajdziesz w zakładce Ustawienia pod nazwą „Czas przed ekranem” – trzeba ją włączyć, bo domyślnie jest wyłączona. Zasadniczo obejmuje trzy kategorie – rozrywkę, produktywność i media społecznościowe. Funkcja „Czas przed ekranem” zapewnia dość szczegółowe informacje nie tylko o korzystaniu z urządzenia i czasie poświęconym na te trzy kategorie (włącznie z podziałem na poszczególne aplikacje w ramach kategorii), ale także zaznacza, na które powiadomienia najczęściej reagujesz

(wydaje mi się, że to bardzo ciekawa wskazówka). Jeżeli korzystasz z kilku różnych urządzeń marki Apple, to możesz ustawić sobie limity dla każdego z nich, nie tylko dla telefonu – może to być przydatna funkcja.

W 2018 roku Google ogłosił wersję beta aplikacji Digital Wellbeing, która, jak się wydaje, oferuje podobne do „Czasu przed ekranem” możliwości. Kiedy jednak to piszę, nie widzę tej aplikacji w wersji na Androida w sklepie Google. Jest ona jednak dostępna, podobnie jak „Czas przed ekranem” w przypadku produktów Apple, dla telefonów Google, takich jak Pixel.

Jeżeli masz telefon innej marki z systemem operacyjnym Android, to gorąco zachęcam do pobrania aplikacji służącej monitoringowi czasu korzystania z telefonu. W chwili, kiedy weźmiesz tę książkę do ręki, część z moich propozycji będzie już nieaktualna, tym niemniej uważam, że Social Fever jest aplikacją dość przydatną i prostą w użytkowaniu. Kładzie duży nacisk na to, co wolałbyś robić offline, a moim zdaniem właśnie o to chodzi! Inne aplikacje służące pomiarowi czasu korzystania z telefonu to na przykład Forest, MyAddictometer czy QualityTime. Zachęcam do poeksperymentowania z nimi – zobacz, która sprawdza się dla ciebie najlepiej, i się jej trzymaj.

¹ Gretchen Rubin, *Stop Expecting to Change Your Habit in 21 Days*, „Psychology Today”, 21 października 2009 r., <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-happiness-project/200910/stop-expecting-change-your-habit-in-21-days>.

Zawsze mobilni: pozytywny wpływ technologii smartfonów na świat

To, czy efekt technologii jest dobry, czy zły, zależy od użytkownika. Ważne, żebyśmy nie byli niewolnikami technologii – to ona ma nam pomagać.

XIV Dalajlama

Dla pełnej jasności przyznaję, że zanim zostałam psychoterapeutką, działałam w branży telekomunikacyjnej. Początkowo pracowałam w dziale komunikacyjnym w Orange, a następnie zatrudniłam się w GSMA – instytucji branżowej, która reprezentuje interesy operatorów mobilnych na całym świecie. Telekomunikację mam we krwi – mój dziadek, Paddy Burke, pracował przy transmisjach radiowych na potrzeby pierwszego przewodu transatlantyckiego między Europą a USA, co położyło podwaliny pod szerokopasmową komunikację internetową.

Moja praca w sektorze telekomunikacyjnym była znacznie bardziej prozaiczna. Kiedy w roku 2008 zatrudniłam się w Orange, iPhone był absolutną nowością, a przyszłość sektora mobilnego wydawała się świetlana. Pewne projekty, przy których pracowałam, nadal wydają mi się inspirujące. Dobrym przykładem jest zorganizowana przez Orange kampania rejestracji narodzin. W Afryce Zachodniej i Subsaharyjskiej rejestruje się mniej niż połowę noworodków. Dostęp do edukacji czy ochrony zdrowia w tych krajach wymaga okazania aktu urodzenia, ale wielu osobom odmawia się tych usług właśnie z uwagi na brak niezbędnych dokumentów. Podróż, którą trzeba podjąć, by zarejestrować dziecko – czasem sięgająca dwóch dni – jest dla wielu ludzi

niewykonalna, bo jest kosztowna, wymaga zwolnienia się z pracy czy zostawienia dzieci bez opieki. Orange podjął współpracę z Uganda Telecom w celu opracowania podstawowej aplikacji mobilnej, którą w dzwonek wiosek mogliby wykorzystywać do rejestracji narodzin w swoich wspólnotach. Okazała się ogromnym sukcesem. Rejestracja narodzin w obszarze pilotażowym w Ugandzie wynosiła przed wprowadzeniem aplikacji 12 procent, a po jej uruchomieniu skoczyła do 80 procent.

W Mozambiku urządzenia mobilne wykorzystuje się do walki z HIV i AIDS. Brytyjska organizacja non profit Absolute Return for Kids (ARK) uruchomiła system komunikatów na urządzenia mobilne, które przypominają rodzicom biorącym udział w terapii antyretrowirusowej o datach wizyt lekarskich i przyjmowaniu leków. System przypomnień miał znaczący wpływ na poziom przestrzegania zaleceń – 96 procent użytkowników kontynuowało terapię po 6 miesiącach, a 85 procent po 12 miesiącach, w porównaniu do średniej krajowej na poziomie 72 procent.

Technologia smartfonów wcale nie jest zła! Ważne, by zrozumieć, jak używać ich inteligentnie. Odpowiednio wykorzystywane smartfony są pośrednikiem w zmianach społecznych i środkiem rozpowszechniania wiedzy o ważnych sprawach, które w przeciwnym razie mogłyby się nie przebić do powszechnej świadomości. Dodatkowo smartfony pomagają łączyć ludzi rozdzielonych geograficznie czy społecznie. Nie możemy ich winić za wszystkie błędy naszych społeczeństw. W tym rozdziale chcę wprowadzić nieco równowagi do debaty na temat smartfonów i rzucić światło na sposób, w jaki można wykorzystać możliwości tej technologii do osiągnięcia pozytywnych zmian w życiu jednostek i całych wspólnot.

Innowacyjność

Wiele krajów rozwijających się kompletnie pominęło etap internetu przewodowego, zamiast niego wprowadzając na masową skalę inter-

net mobilny z uwagi na stosunkowo niskie koszty związanej z tym infrastruktury. Niemal dwie trzecie amerykańskich gospodarstw ma internet przewodowy, podczas gdy w Afryce odsetek ten oscyluje w granicach 2 procent. Był to impuls do innowacyjności i przedsiębiorczości w państwach rozwijających się – wiele krajów Trzeciego Świata przegoniło nasze zachodnie osiągnięcia.

Weźmy na przykład kenijską usługę M-Pesa, która pozwala użytkownikom przesyłać pieniądze esemesem. M-Pesa została wprowadzona w Kenii w 2007 roku, a podobne systemy zostały uruchomione przez innych operatorów telekomunikacyjnych w Afryce Subsaharyjskiej niedługo później. Według Pew Research Center² w 2014 roku 61 procent kenijskich posiadaczy telefonów komórkowych przyznało, że w poprzednim roku dokonywali lub odbierali płatności na swoich telefonach komórkowych; podobnej odpowiedzi udzieliło 42 procent Ugandyjczyków i 39 procent Tanzańczyków. Analogiczne dane nie były w tamtym roku dostępne dla rynku USA, ale według informacji Pew Research Center³ zaledwie 35 procent użytkowników telefonów w Ameryce używa ich obecnie do jakiegokolwiek formy bankowości mobilnej. Zgodnie z szacunkami Banku Światowego liczba osób niekorzystających z usług bankowych spadła w latach 2011–2014 o 20 procent⁴, co w dużym stopniu przypisuje się właśnie bankowości mobilnej. Implikacje tego zjawiska są ogromne. Kiedy ludzie zyskują dostęp do podstawowych usług mobilnych, mogą tym samym uzyskiwać mikropożyczki, zdobywać finansowanie i inwestować w swoją przyszłość.

² Jacob Poushter, *Which Developing Nation Leads on Mobile Payments? Kenya*, Pew Research Center, 18 lutego 2014 r., <http://pewrsr.ch/1gdOIE5>.

³ Jacob Poushter, *ibidem*.

⁴ Bank Światowy, *Massive Drop in Number of Unbanked, says New Report*, 15 kwietnia 2015 r., <http://www.worldbank.org/en/news/press-release/2015/04/15/massive-drop-in-number-of-unbanked-says-new-report>.

Zwiększenie świadomości

Dzięki dostępowi do mediów społecznościowych na urządzeniach mobilnych kampanie non profit mogą zyskać niewyobrażalny kiedykolwiek wcześniej globalny zasięg. Doskonałym tego przykładem jest kampania #Take3fortheSea, której organizatorzy zachęcają ludzi, by po każdej wizycie na plaży zabrali z niej ze sobą trzy sztuki bezpiecznych śmieci. Jak długo zajęłoby, zanim tego rodzaju akcja nabrałaby rozgłosu offline? Trudno sobie wyobrazić inny sposób rozpowszechniania prostego i ważnego przekazu w tak masowy sposób.

Kiedy zastanawiałam się nad tym, jak sama korzystam z telefonu, przypominałam sobie dzień (jeszcze zanim zaczęłam pisać tę książkę), kiedy czekałam w kolejce w banku i zabijałam czas, bezmyślnie przewijając wpisy na Facebooku. Zobaczyłam wpis organizacji charytatywnej, którą obserwuję – był to pilny apel o wpłacanie środków na konkretną inicjatywę. Miałam czas, by przeczytać cały wpis, i poczułam się zmotywowana do działania. Kliknęłam na odpowiedni przycisk i przekazałam niewielką kwotę. Wyznaczony cel zbiórki został przekroczony tego samego dnia, i to w bardzo krótkim czasie. Zastanawiam się, ile osób przekazało wówczas wpłatę w ten sam sposób co ja – z pomocą telefonu.

Zwracanie się o wsparcie

Wraz z rosnącą popularnością smartfonów moja praca psychoterapeuty także się zmienia. Czasem prowadzę sesje dla pracujących za granicą klientów w formie wideokonferencji za pomocą aplikacji Skype, FaceTime czy WhatsApp. Wprawdzie sesja na ekranie telefonu czy tabletu to zdecydowanie nie to samo co przebywanie razem w jednym pomieszczeniu, to pozwala jednak utrzymać dynamikę współpracy.

Z całą pewnością istnieją duże korzyści internetowego dostępu do podstawowych usług doradczych. Byłam kiedyś wolontariuszką w Samaritans – brytyjsko-irlandzkiej organizacji charytatywnej, która zapewnia wsparcie osobom w trudnej sytuacji emocjonalnej lub ze skłonnościami samobójczymi. Około 15 lat temu organizacja ta zaczęła oferować usługi wsparcia na bazie esemesów. Wiązało się to z ogromnym sprzeciwem w samej organizacji – wiele osób miało dość cyniczne podejście do rodzaju „pomocy”, która ogranicza się do wiadomości esemes o długości 160 znaków. Tym niemniej ta podstawowa usługa obniżyła bariery wejścia dla tych, którzy w przeciwnym razie nie zwróciliby się w ogóle o pomoc, szczególnie osób niepełnoletnich. W efekcie Samaritans dotarli do kolejnej grupy docelowej – młodych dorosłych na huśtawce emocjonalnej. W wielu przypadkach była to dosłownie kwestia życia i śmierci.

Terapia internetowa także zyskuje na popularności, w szczególności w USA i w Wielkiej Brytanii. Brytyjska aplikacja Babylon oferuje terapię 150 tysiącom aktywnych użytkowników, a PlusGuidance, internetowa usługa doradcza, ma kolejne 10 tysięcy użytkowników. Z kolei amerykańska platforma terapii online Talkspace ma według swoich danych 500 tysięcy zarejestrowanych użytkowników na całym świecie, głównie w Stanach Zjednoczonych.

Zbliżanie ludzi

Szkodliwy wpływ telefonów komórkowych na relacje międzyludzkie jest dobrze udokumentowany i faktycznie temat ten pojawia się często w mojej pracy terapeutki par – odniosę się do tego bardziej szczegółowo w rozdziale 3. Niemniej jednak istnieją sytuacje, kiedy telekomunikacja mobilna to ważny punkt kontaktowy dla rodzin, przyjaciół i partnerów, którzy żyją w różnych miejscach na Ziemi.

Szczególnie istotny przykład odnosi się do mojej przyjaciółki. Poznała się ze swoim partnerem w Singapurze na rok przed jej powrotem do