

**NEWPORT, Cal, 2019. Digitální  
minimalismus. Brno: Jan Melvil Publishing.  
232 s. ISBN 978-80-7555-088-0.**

**NEWPORT, Cal, 2019. Digitální  
minimalismus. Brno: Jan Melvil Publishing.  
232 s. ISBN 978-80-7555-088-0.**

## **Autor**

**Magdaléna Samuhelová**

Vždy ma prekvapí, a istým spôsobom aj poteší, keď zistím, že mám s autorom recenzovanej knihy niečo spoločné. Nebýva to prvotný zámer, ale stáva sa mi to, keď sa rozhodujem napísať recenziu na vybranú knihu zvoleného autora. Zaujímavé, možno prejav nejakej synchronicity... Musím uviesť, v tejto súvislosti, že nemám konto na sociálnych sieťach, ani na instagrame, ale internet a mobilná sieť nie sú pre mňa neznáme pojmy. Preto aj výber recenzovanej knihy môže byť v istom zmysle zvláštny (podozrivý) a ešte naviac bude publikovaný v čase koronovej izolovanosti, kedy digitálna komunikácia bola (je?) jediná, ktorá ľudí spájala s druhými ľuďmi. A ukazuje sa, že možno aj dlhodobo zostane.

Treba však tiež na začiatku uviesť, že autor tejto knihy priznal, že nemal a nemá konto na sociálnych sieťach, nesurfuje často ani na internete, čím sa stal akoby neutrálny, teda nad vecou. Možno je to aj výhoda, no podľa jeho oponentov, možno sa ho opýtať, ako môže hodnotiť, či posudzovať digitálny svet, keď nie je jeho priamym aktérom. Možno, že práve preto.

Autor sa v tejto knihe pokúsil objasniť svoju predstavu ako riešiť v súčasnom svete dopad technológií na osobný život človeka a obhájiť myšlienku digitálneho minimalizmu. Podľa neho digitálny minimalizmus „...vychádza z presvedčenia, že vo vzťahu k digitálnym nástrojom platí zásada menej môže byť viac.“ (s. 11, preklad Samuhelová). Kládne si tak za cieľ podrobne tento prístup popísať, uviesť ako a prečo funguje a ako ho začleniť do vlastného života i s návodom, ak to bude človek chcieť.

Autor v úvode knihy komentoval názory a zistenia viacerých, prevažne amerických odborníkov, výsledky výskumov, experimentov i rozhovorov, v ktorých často zaznamenal slová ako vyčerpanie, manipulácia nálad. Analyzoval tiež pojmy ako behaviorálna závislosť, nutkanie, extrémne emócie, ktoré sú spájané s digitálnym prostredím. Autor prekvapujúco napísal, že na základe autorov, o ktorých názory sa v knihe opiera, rad digitálnych technológií je „...zámerne vytvorený tak, aby návykové správanie vyvolávali.“ (s. 33, preklad Samuhelová).

Knihy je rozčlenená do dvoch častí.

Prvá časť má názov Základy. Autor v nej objasňuje hlavné myšlienky knihy, analyzuje vplyvy, ktoré spôsobujú, že pre mnohých ľudí je digitálny život neznesiteľný a podrobne analyzuje podstatu filozofie digitálneho minimalizmu. V tejto časti autor presne vymedzuje svoje poňatie digitálneho minimalizmu takto: „Spôsob používania technológií, pri ktorom sa sústreďíte len na malý počet starostlivo vybraných a optimalizovaných aktivít v prospech vecí, ktoré si ceníte, a s pokojným srdcom nechávate ujsť všetko ostatné.“ (s. 36, preklad Samuhelová). Takéto poňatie je v kontraste s maximalistickým poňatím, ktoré je však zatiaľ v súčasnosti ľuďom viac vlastné. V ďalšej podkapitolke

knihy uviedol autor tri hlavné princípy, prečo digitálny minimalizmus funguje. Sú nimi: Princíp č. 1: Znečistenie niečo stojí. Princíp č. 2: Optimalizovať je dôležité. Princíp č. 3: Zámerné konanie prináša uspokojenie. Na ďalších stranách sa autor pokúsil dôsledne a veľmi podrobne vyargumentovať jednotlivé uvedené princípy a ukázať, že naozaj fungujú. Argumentácie princíпов opiera autor o príklady z umeleckej literatúry (H. D. Thoreau: Walden 1845), o príklady z ekonomickej teórie, z procesov optimalizácie, či príkladmi zo života amerických anabaptistov Amišov.

Ústredná myšlienka minimalizmu, že menej je viac, je známa už z antických čias a podľa autora knihy platí i dnes rovnako. „Nadšenie z nových vymožeností je pominuteľné a nepríjemný pocit, že nám niečo utečie, rýchlo prejde. Pretrvá však uspokojenie, že sa nám podarilo zvíťaziť nad vecami, čo nám kradli čas a pozornosť.“ (s. 56, preklad Samuhelová). V tejto časti knihy autor predstavuje i svoju metódu digitálneho upratania, t. j. počas tridsiatich dní dobrovoľného vzdania sa internetových aktivít. Je to určitý digitálny detox, keď si uvedomenou pauzou od digitálnych technológií možno zresetovať svoj digitálny život.

Druhá časť knihy má názov Prax. V nej autor uvádza a vysvetľuje myšlienky, ktoré môžu ľuďom pomôcť vypestovať si udržateľný životný štýl digitálneho minimalistu. Obsah tejto časti knihy ponúka čitateľovi témy ako sú význam samoty, kvalitné voľnočasové aktivity, hnutie na obranu pozornosti. Autor na príklade historických osobností veľmi podrobne pojednáva o fenoméne samoty, o jej hodnote a význame pre dnešného človeka, ale aj o deprivácii samoty. Píše k tomu: „Ak sa vyhýbame samote, predovšetkým sa tým pripravujeme o jej výhody: schopnosť vyriešiť zložité problémy, upokojiť sa, dodať si odvahy i posilňovať vzťahy. Chronická deprivácia samoty teda znižuje kvalitu života.“ (s. 90-91, preklad Samuhelová). Súčasťou jednotlivých kapitoliek tejto časti knihy sú série praktických opatrení, čiže úplne konkrétnych taktík, ako uviesť teoretické poznatky autora knihy do praxe. Autor tu vytvoril konkrétny súbor nástrojov, vrátane reálnych ponaučení, pre budovanie minimalistického životného štýlu v konkrétnych situáciách, ktoré možno hneď realizovať. Preto možno v závere akcentovať autorove slová, že koncepcia digitálneho minimalizmu „...slúži ľudským bytostiam ako ochranné opevnenie proti umelej strojenosti elektronickej komunikácie. Umožňuje nám využívať všetky výhody, ktoré nám moderné inovácie priniesli... pričom im nedovolí mariť naše úsilie o zmysluplný a uspokojivý život.“ (s. 203, preklad Samuhelová).

Recenzovaná kniha (vyšla v slovenskom i českom preklade) ponúka čitateľovi príležitosť zamyslieť sa nad lákavými ponukami internetového veku a uvedomiť si, autorovými slovami „... ako najnovšie technológie využiť pre vlastné dobro a nie pre prospech anonymných firiem zo sféry ekonómie pozornosti.“ (s. 204, preklad Samuhelová). České vydanie knihy je, na rozdiel od vydania slovenského, doložené osemnástimi (!) stranami poznámok autora z literárnych zdrojov a ôsmimi stranami registra citovaných autorov a pojmov. Myslím, že kniha si nájde svojich čitateľov, i keď nás súčasná realita, ktorú dnes prežívame, presvedča o opaku. Práve preto možno odporučiť recenzovanú knihu všetkým, ktorí chcú svoj život prežiť zmysluplne, uvedomene a digitálne minimalisticky, kým je ešte čas...