

Jean-Baptiste Bienvenu

ZJADANI PRZEZ EKRANY!

Jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje



JEAN-BAPTISTE BIENVENU

Zjadani przez ekrany!
Jak odzyskać czas,
przestrzeń i relacje

Przełożyła Beata Czarnomska

Tytuł oryginału

Ils nous bouffent

© 2021, Groupe Elidia, Éditions Artège 10, rue Mercoeur – 75011

Paris 9, espace Méditerranée – 66000 Perpignan www.editionsartege.fr

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2024

Redaktor prowadząca – EWA KUBIAK

Redakcja – AGNIESZKA CZAPCZYK

Korekta – LIDIA KOZŁOWSKA, AGNIESZKA CZAPCZYK

Skład i łamanie – ALEKSANDRA WAWRZYŃIAK

Redakcja techniczna – JÓZEFA KURPISZ

Projekt okładki i layoutu – KRZYSZTOF LORCZYK OP

ISBN 978-83-7906-672-8 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-673-5 (wersja elektroniczna)

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

Spis treści

WSTĘP 5

CZĘŚĆ PIERWSZA: Fundamenty — 11

**ROZDZIAŁ PIERWSZY: Parę migawek
międzypokoleniowych — 13**

ROZDZIAŁ DRUGI: Rozgrzewka — 19

ROZDZIAŁ TRZECI: Trzy osie naszego życia — 29

CZĘŚĆ DRUGA: Przestrzeń — 41

**ROZDZIAŁ CZWARTY: Gdy przestrzeń
staje się domem — 43**

ROZDZIAŁ PIĄTY: Sypialnia, serce mieszkania — 57

ROZDZIAŁ SZÓSTY: Gdzie schować ekrany? — 71

CZĘŚĆ TRZECIA: Czas — 75

**ROZDZIAŁ SIÓDMY: Gdy czas
staje się spotkaniem — 77**

**ROZDZIAŁ ÓSMY: Wyprośmy
niepotrzebnych natrętów — 89**

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: Dbajmy
o jakość wolnego czasu — 97
CZĘŚĆ CZWARTA: Więzi — 113
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: Słuchaj
bliźniego jak siebie samego — 119
ROZDZIAŁ JEDENASTY: Wspólne
działanie: siła kolektywu — 131
ZAKOŃCZENIE: Ku jedności, ale z pokorą — 139

Wstęp

Żyjemy w świecie ekranów, towarzyszą nam przez cały dzień, nie rozstajemy się z nimi nawet na chwilę, do tego stopnia, że triumfalny entuzjazm z początku tysiąclecia ustąpił miejsca niejasnemu zaniepokojeniu: jak rozdzielić świat wirtualny od realnego? Jak odebrać wzrok od ekranów? Jak skutecznie zwalczyć to uzależnienie? Jak pomóc młodym z pokolenia *digital native* zbudować przyszłość?

Pandemia Covid-19, która spowodowała, że pracowaliśmy w domu, jeszcze wzmogła tę tendencję i te pytania. W ciągu dnia łączyliśmy się ze współpracownikami na telekonferencjach, teamsach, zoomach, callach, a wieczorem często robiliśmy to samo, tyle że w sprawach pozazawodowych. Nawet rozrywkę w o wiele większym stopniu niż dawniej czerpiemy z ekranów, które mamy w domu: coraz częściej korzystamy z oferty Netflix'a i innych platform streamin-

gowych, które obiecują moc atrakcji (to również pokłósie koronawirusa, który odciął nas od kin, teatrów i sal koncertowych).

W pisemkach zalegających w poczekalni u dentysty można znaleźć kuszące oferty „odwyku”. Jeszcze przed covidem Ariana Huffington, założycielka platformy informacyjnej The Huffington Post, mówiła w wywiadzie dla „Figaro Madame” z 3 stycznia 2020 roku: „Nie jesteśmy maszynami, musimy czasem wyjąć wtyczkę. Jeśli ludzie po powrocie z biura spędzają dwie godziny, grając w gierki na smartfonie lub przeglądając Instagram, to już po nich”. A przecież przyznajmy sami przed sobą, że po pracy spędzamy mnóstwo czasu, skacząc po portalach społecznościowych lub męcząc i tak już zmęczony wzrok przeglądaniem wiadomości dość średniej jakości! Relaks przyjmuje formę zalegania na kanapie ze wzrokiem wlepionym w ekran i czasami późnym wieczorem przychodzi nam do głowy gorzka refleksja, że zamiast zregenerować siły, przewalkoniliśmy parę godzin w stanie sztucznej ekscytacji.

Tak więc, mimo że jesteśmy świadomi problemu, to musimy przyznać, że przeprowadzenie zmian, do których dążymy, wcale nie jest takie łatwe. Ogólne prawdy i piękne ideały mają to do siebie, że trudno wcielić je w życie. Nie wystarczy mówić o prawie do „wyjęcia wtyczki”, trzeba jeszcze umieć przez to przejść. Nie wystarczy podchwycić nowe modne hasło, trzeba jeszcze znaleźć konkretne sposoby, jak wprowadzić je w życie. A zatem zadanie, jakie przed nami stoi, jest przede wszystkim natury praktycznej. Chodzi o znale-

Zadanie, jakie przed nami stoi, jest przede wszystkim natury praktycznej. Chodzi o znalezienie sposobu, jak nauczyć się dobrze żyć z ekranami. Jak mamy ich używać jako ludzie wolni? Jak sprawić, aby nam służyły, zamiast nad nami panować, pożerając nasz czas, a zatem – pożerając nas.

zienie sposobu, jak nauczyć się dobrze żyć z ekranami. Jak mamy ich używać jako ludzie wolni? Jak sprawić, aby nam służyły, zamiast nad nami panować, pożerając nasz czas, a zatem – pożerając nas.

To na te pytania będziemy szukać odpowiedzi. Niniejsza książka nie jest teoretycznym esejem ani kompendium wiedzy socjologicznej, medycznej czy psychologicznej na interesujący nas temat. Nie jest też serią gotowych odpowiedzi. Ta książka jest podręcznikiem w dosłownym znaczeniu tego słowa. Zbiorem refleksji, które mają wam służyć. Dostosowane do waszych potrzeb, mają was wesprzeć w rozwijaniu umiejętności życia w świecie ekranów jako wolni ludzie. Wykonaj więc, czytelniku, bez pośpiechu konkretne ćwiczenia, które napotkasz w trakcie lektury. Notuj swoje uwagi, reakcje, wspomnienia, postanowienia, żeby „aktywować” w twoim codziennym życiu to, co przeczytałeś, tak abyś po zakończeniu lektury mógł powiedzieć: „Miały nade mną władzę. Teraz mi służą”. Oto czego wszystkim czytelnikom z całego serca życzę! Przyjemnej lektury i dobrej pracy!

Czas na działanie

Samoocena roli ekranów w twoim życiu

Mam wrażenie, że:

- spędzam zbyt wiele czasu przed ekranami
- nie mogę się bez nich obejść
- jestem uzależniony
- zachowuję równowagę w tym temacie
- to, czego chcę, jest spójne z tym, co robię.

Spędzam czas przed ekranami:

- rano, kiedy wstaję
- w drodze z domu do pracy
- w pracy
- po powrocie z pracy
- po obiedzie
- wieczorem, kiedy dzieci zasną
- przed zaśnięciem
- w weekendy
- podczas wakacji
- gdy się nudzę.

Codziennie spędzam przed ekranami w celach rekreacyjnych (TV, tablet, komórka, gry wideo):

- mniej niż pół godziny
- od pół do 1 godziny
- 1–2 godziny
- ponad dwie godziny.

Co chciałbym robić, gdybym spędzał mniej czasu przed ekranami?

- poświęcić więcej czasu bliskim osobom
- spędzać czas na zewnątrz, na łonie natury
- bawić się w gronie rodzinnym
- czytać (książka, komiks...), słuchać muzyki
- gotować
- dowiedzieć się, co słyhać u znajomych, których zaniedbałem
- malować, rysować, grać na instrumencie
- zaangażować się w działalność społeczną
- wyjść do kina, do muzeum
- spotkać się z przyjaciółmi.

Sypialnia, serce mieszkania

ZATROSZCZ SIĘ O SWÓJ SEN

Jeżeli grasz w Cluedo, wiesz, że poszukiwanie narzędzia zbrodni rozpoczniemy od sypialni. Może wolałbyś zacząć od salonu, kuchni lub jadalni? Jednak sypialnia jest pierwsza na naszej liście, a to z dwóch powodów. Po pierwsze, jest miejscem odpoczynku. Po drugie, często jest najbardziej zacisznym pomieszczeniem w mieszkaniu. A sen i cisza to ważne i wrażliwe elementy naszego życia. Możemy się obejść bez jedzenia przez jakiś czas, ale pozbawienie nas snu i ciszy bardzo szybko osłabia nasze funkcje życiowe. Jest to zresztą znana technika tortur: zamknąć ofiarę na całą dobę w oświetlonym jaskrawym światłem pomieszczeniu z ostrą muzyką puszczoną na pełny regulator. Paradoksem jest, że wiemy o tym, tak jak wiemy, że nasze ekrany zakłócają jakość snu, a mimo tego nie rozstajemy się z nimi nawet w łóżku...

Czym jest sen dla człowieka? Jaka rzeczywistość duchowa łączy się z tą czynnością? Pierwszej wskazówki dostarcza nam doświadczenie usypiania małego dziecka. Rodzice bardzo dobrze wiedzą, jak trudno takiemu malcowi zasnąć. Dla kogoś, kto uczy się dopiero żyć, sen oznacza porzucenie oswojonych elementów rzeczywistości i pogrążenie się w budzącej niepokój nicości, z jej ciemnością, utratą punktów odniesienia, koszmarami i lękiem przed śmiercią. Kiedy usypiamy dwulatkę, staramy się towarzyszyć mu we wchodzeniu w sen, tak by nasz malec poczuł, że miejsce, do którego ma wskoczyć, nie oznacza unicestwienia jego osoby, lecz przeciwnie, jest warunkiem kontynuacji istnienia. W miarę jak rośnie, dziecko organizuje swoje wejście w noc za pomocą rytualnych i uspokajających czynności, takich jak mycie zębów, płukanie buzi, pójście do ubikacji, wysłuchanie bajki na dobranoc, modlitwa... Przenosząc to na osoby dorosłe, zrozumiemy, że spanie oznacza przyzwolenie na fakt, że nieodłączną częścią budowania siebie, swojego życia, swoich planów jest porzucenie, utrata. Śniący musi uznać, że bez zatrzymania się i zależności od czegoś innego niż on sam, nie ma kontynuacji. W końcu, jak zaprasza nas dobry Pan Bóg w Psalmie 127, sen oznacza przyjęcie Jego pełnego miłości błogosławieństwa i prapoczątek wszystkiego, co niesiemy w naszym życiu: „Daremny jest dla was wstawać przed świtem, wysiadywać do późna – dla was, którzy jecie chleb zapracowany ciężko: tyle daje On i we śnie tym, których miłuje”. Charles Péguy kontynuował refleksję psalmisty na ostatnich stronicach swojego poematu

Przedsionek tajemnicy drugiej cnoty. Jak wiele nam mówią te wersety: posłuchajmy, jak Bóg nas łagodnie strofuje za to, że nie doceniamy nocy.

Nie lubię takich, mówi Bóg, co nie śpią.
Sen jest przyjacielem człowieka.
Sen jest przyjacielem Boga.
Sen jest być może najpiękniejszym z mych stworzeń.
Ja sam siódmego dnia odpoczywałem.
Ten, kto ma serce czyste, śpi. A ten, kto śpi, ma serce czyste.
To wielka tajemnica bycia niezmordowanym jak dziecko,
I że ma się jak dziecko siłę w członkach.
W tych członkach nowych, w duszach nowych
I że rozpoczynać możemy od nowa co rano odnowieni
Jak młoda, jak nowa
Nadzieja. Otóż donoszą mi, że są ludzie,
Którzy pracują dobrze, ale śpią źle.
Którzy nie śpią. Co za brak ufności we mnie.
(...)
Noce następują po sobie i łączą się, a dla dziecka
Noce są ciągle i są istotą Jego jestestwa,
W nie zapada. Są podstawą jego życia.
Są nawet jego istotą, Noc jest miejscem, noc
Jest istnością, w której się obmywa, w której się krzepi,
Gdzie się stwarza,
Gdzie się odnawia,
Gdzie tworzy swoją istotę,
Gdzie się odradza.
Noc jest miejscem, noc jest istnością, w której odpoczywa,
Do której się chroni, w której rozmyśla.

O ile w ciągu dnia upływający czas
odmierzany jest dynamiką naszych działań,
o tyle w nocy, gdy śpimy, pogrążamy się
w czasie całkowicie porzuconym, który
staje się bezpiecznym i gościnnym domem,
powrotem do źródła, przynoszącym duchową
odnowę. Sen uczy nas więc trwania.

Do której wraca. I wychodzi z niej odświeżony. Noc jest Moim najpiękniejszym tworem⁶.

Sen może zatem być pojmowany jako podstawowe miejsce, w którym uczymy się *meno*, trwać. Na skutek tajemniczej czynności zasypiania wraz z utratą świadomości przechodzimy w stan trwania i materia czasu w ruchu przekształca się w niosącą ukojenie przestrzeń, miejsce zapewniające stabilność i regenerację. O ile w ciągu dnia upływający czas odmierzany jest dynamiką naszych działań, o tyle w nocy, gdy śpimy, pogrążamy się w czasie całkowicie porzuconym, który staje się bezpiecznym i gościnnym domem, powrotem do źródła, przynoszącym duchową odnowę. Sen uczy nas więc trwania. Uczy nas, od czego mamy zacząć: od porzucenia samych siebie. Odkrywa przed nami potęgę transformacji: jak uczynić z czasu, który mija i w którym miotają się nasze zmienne pragnienia i nasza niestała wola, spokojne trwanie ofiarujące naszą obecność temu, który jej potrzebuje i który stoi przed nami: naszemu bliźniemu, a u jego boku – Chrystusowi.

Czas na działanie

Dokonajmy szybkiej analizy dotyczącej jakości snu.

* Jakie czynności wykonuję przed położeniem się do łóżka i zaśnięciem?

⁶ Charles Péguy, *Przedśionek tajemnicy drugiej cnoty*, przeł. L. Zaręba, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2007, s. 199, 203–204.

SYPIALNIA, NAJBARDZIEJ ZACISZNE POMIESZCZENIE

Sypialnia jest więc tym miejscem w domu, które trzeba najmocniej chronić przed inwazją ekranów. Jest to poza tym miejsce najbardziej zaciszne, gdzie znajdujemy spokój i ciszę, których tak bardzo nam brakuje w ciągu dnia. Dawniej domostwa posiadały gabinety, zaciszne pomieszczenia przeznaczone do rozmyślań i studiów. Panie miały do dyspozycji buduar, gdzie mogły się schronić, by się odświeżyć i mieć chwilę wytchnienia. My natomiast mamy tylko sypialnię! To miejsce spokoju i skupienia, najbardziej nadające się do modlitwy, adoracji i ofiarowania siebie miłosiernej dobroci Bożej. Jezus zresztą bardzo jasno wskazuje miejsce, w którym należy się modlić: „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swojej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który jest w ukryciu, odda tobie” (MT 6,6). Na ogół rzadko mamy w domu kaplicę czy oratorium, chyba że jesteśmy jak ta rodzina, którą poznałem w Kamerunie, mająca zwyczaj zaczynać dzień o piątej rano od wspólnej modlitwy w kaplicy. Ale nawet jeśli nie dysponujemy przeznaczonym do modlitwy pomieszczeniem, mamy sypialnię i jest to najlepsze miejsce na nasze spotkanie serce w serce z Jezusem.

Pomijając modlitwę, sypialnia jest ważnym miejscem dla małżonków. Tam mogą znaleźć czas wyłącznie dla siebie, by porozmawiać, wybaczyć sobie i kochać się. A tymczasem wiele par zwierzało mi się, że wieczorem kładą się oboje do łóżka, każde ze swoim smartfonem... Czy nie należałoby poddać krytycznej

Sypialnia jest więc tym miejscem w domu, które trzeba najmocniej chronić przed inwazją ekranów. Jest to poza tym miejsce najbardziej zaciszne, gdzie znajdujemy spokój i ciszę, których tak bardzo nam brakuje w ciągu dnia.

ocenie ten zwyczaj i sprawić, by sypialnia stała się na powrót miejscem poświęconym wzajemnej obecności dwojga istot, które się kochają?

RADYKALNY ŚRODEK

By sprostać tym wyzwaniom, nasuwa się radykalne rozwiązanie: należy usunąć z sypialni absolutnie wszystkie telefony i ekrany. Uczyńcie ze swojej sypialni miejsce odpoczynku i odnowienia sił. Podarujcie sobie miejsce, do którego nikt z zewnątrz nie będzie miał wstępu. Podarujcie sobie luksus miejsca całkowicie odłączonego od sieci. Pomyślcie o swojej sypialni w tych samych kategoriach, w jakich mnich widział swoją celę: jako o miejscu świętym. Jesteśmy ludźmi konkretnymi i ważne jest wyznaczenie sobie jasnych granic, żeby móc iść dalej. Wybór konkretnego miejsca i wyzwolenie się spod władzy sieci przybliży nas do celu, jakim jest doskonalenie w sztuce trwania.

Powiecie mi, że potrzebujecie telefonu jako budzika. Ja miałem podobnie i kupiłem sobie budzik. Powiecie, że stare budziki mają irytujące dzwonki. To prawda, ale obecnie można kupić i takie, które zaspokoją wszelkie potrzeby w zakresie słodkich czy egzotycznych melodyjek. Powiecie, że istnieje tryb samolotowy. To prawda, ale jeżeli go używacie, to pierwszym porannym odruchem będzie dezaktywacja tego trybu, a tym samym szybka likwidacja przestrzeni skupienia, którą stworzyliście. Powiecie, że wieczorem, gdy dzieci już leżą w łóżkach, uwielbiacie tę krótką chwilę, kiedy możecie przejrzeć kontakty i sprawdzić, co nowego na portalach społecznościowych. Proszę bardzo, usadowcie się

wygodnie na kanapie w salonie, ale oszczędzajcie sypialnię! Powiecie, że wieczorem nie potraficie się obejść bez aplikacji muzycznych, bo odprężają i ułatwiają zaśnięcie. To wszystko prawda, muzyka działa kojąco. Ale słuchając ulubionej muzyki na smartfonie, jesteście w sieci i pozwalacie, aby świat wszedł wam do sypialni. Może lepiej byłoby przywrócić do życia starą wieżę hi-fi lub kolekcję CD, o której wszyscy dawno zapomnieli?

Gdy już raz zdecydujemy się na przekształcenie naszej sypialni w gabinet odcięty od sieci, pamiętajmy o tym, że natura boi się próżni. Należy więc zastanowić się, czym zastąpić pustkę powstałą po usunięciu ekranów. Pierwsza rzecz to powrót do książek. Wszyscy mamy w domu sterty książek do przeczytania, które kiedyś kupiliśmy pod wpływem chwili albo dostaliśmy w prezencie i teraz leżą sobie na naszym nocnym stoliku. Na ogół te książki nie zostały przez nas przejrane i niekoniecznie stanowią wartościową strawę dla duszy. Wszyscy mamy w pamięci wieczory spędzone na próbach przebrnięcia przez beznadziejne powieści dła lub męczące eseje, które wypadają z ręki po paru minutach. Trzeba zatem zgromadzić zapas książek, o których wiemy, że się nam spodobają i że po nie z przyjemnością sięgniemy. Możemy także trzymać na podorędziu parę ulubionych komiksów. I gdy wówczas wejdziemy do sypialni po południu, by trochę odsapnąć w czasie poobiedniej drzemki maluchów, lub wieczorem, po ogarnięciu wszystkich domowych spraw, będziemy wiedzieć, że czeka nas przyjemna lektura.

Gdy już załatwiliśmy kwestię książek, musimy się upewnić, czy aby nasza sypialnia jest na pewno urzą-

Gdy już raz zdecydujemy się na przekształcenie naszej sypialni w gabinet odcięty od sieci, pamiętajmy o tym, że natura boi się próżni. Należy więc zastanowić się, czym zastąpić pustkę powstałą po usunięciu ekranów.

dzona zgodnie z naszym gustem i sprzyja skupieniu. Jeżeli jest przestronna, można ustawić gdzieś fotel, by móc w spokoju oddać się medytacji. Można urządzić kącik modlitewny, postawić świeczkę i ładnie wyeksponowany święty obraz. Przydałby się też jakiś stolik, na wypadek gdybyśmy chcieli coś zanotować, na przykład łaski otrzymane w modlitwie czy refleksje po lekturze słowa Bożego, albo wszystkie piękne rzeczy, które się nam wydarzyły. Czasem po prostu będziemy chcieli coś zapisać, by pozbyć się napięcia z całego dnia, które gdzieś wciąż nam zalega na duszy. Przy czym nasze potrzeby są ściśle związane z tym, jacy jesteśmy. Czy kochamy porządek, czy może lepiej odnajdujemy się w twórczym nieładzie? Czy jesteśmy wzrokowcami, czy też wolimy słuchać? Gusta są bardzo różne i każdy z nas powinien znaleźć odpowiadający mu wzorzec. Najważniejsze to zacząć działać, konkretnie i bez ociągania się.

Na koniec słówko o osobach mieszkających w kawalerkach czy wynajmujących pokój. Mając do dyspozycji jedno pomieszczenie, trudniej przypisać poszczególne funkcje różnym jego częściom, tak aby jedna z nich zachowała specyfikę sypialni. Ale nawet w takiej otwartej przestrzeni zawsze możemy znaleźć inne miejsce do ładowania telefonu niż nocny stolik, może to być na przykład blat roboczy czy łazienka. I wówczas działania zaproponowane poniżej będą jak najbardziej adekwatne.

Czas na działanie

Odszukaj w domu stary budzik lub kup nowy. Wybierz miejsce, gdzie będziesz ładować wieczorem komórkę,

i trzymaj się tego. Urządź sobie kącik modlitewny lub, jeśli go masz, zlikwiduj panujący tam bałagan. Wybierz książki, po które sięgniesz wieczorem z przyjemnością. Zastanów się nad konkretnymi pomysłami związanymi z sypialnią. To ci z pewnością dobrze zrobi!

Ekran telewizorów, smartfonów, tabletów, komputerów pochłaniają nie tylko nasz czas i pieniądze. Świat wirtualny przenika z wielką siłą do realnego, ingerując we wszystkie aspekty życia. To, co na ekranie, jest dla nas często ważniejsze niż spojrzenie w oczy drugiej osoby i kontakt z rzeczywistością. Jean-Baptiste Bienvenu w praktyczny sposób pokazuje, jak mądrze wytyczyć granice, jak sprawić, by wolność nieograniczonego dostępu do sieci nie przerodziła się w zniewolenie, i jak sprawić, by ekrany nam służyły, a nie – pożerały bezmyślnie nas i nasze dusze.

Cena det. **34,90 zł**

ISBN 978-83-7906-672-8



9 788379 066728



Patronat medialny:

wdrodze.pl

GOŚĆ
RZESZELSKI

PRZEWODNIK
KATOLICKI

w|drodze
miesięcznik

idziemy

dominikanie.pl

misyjne

NADZIEJA

Radio
Poznań