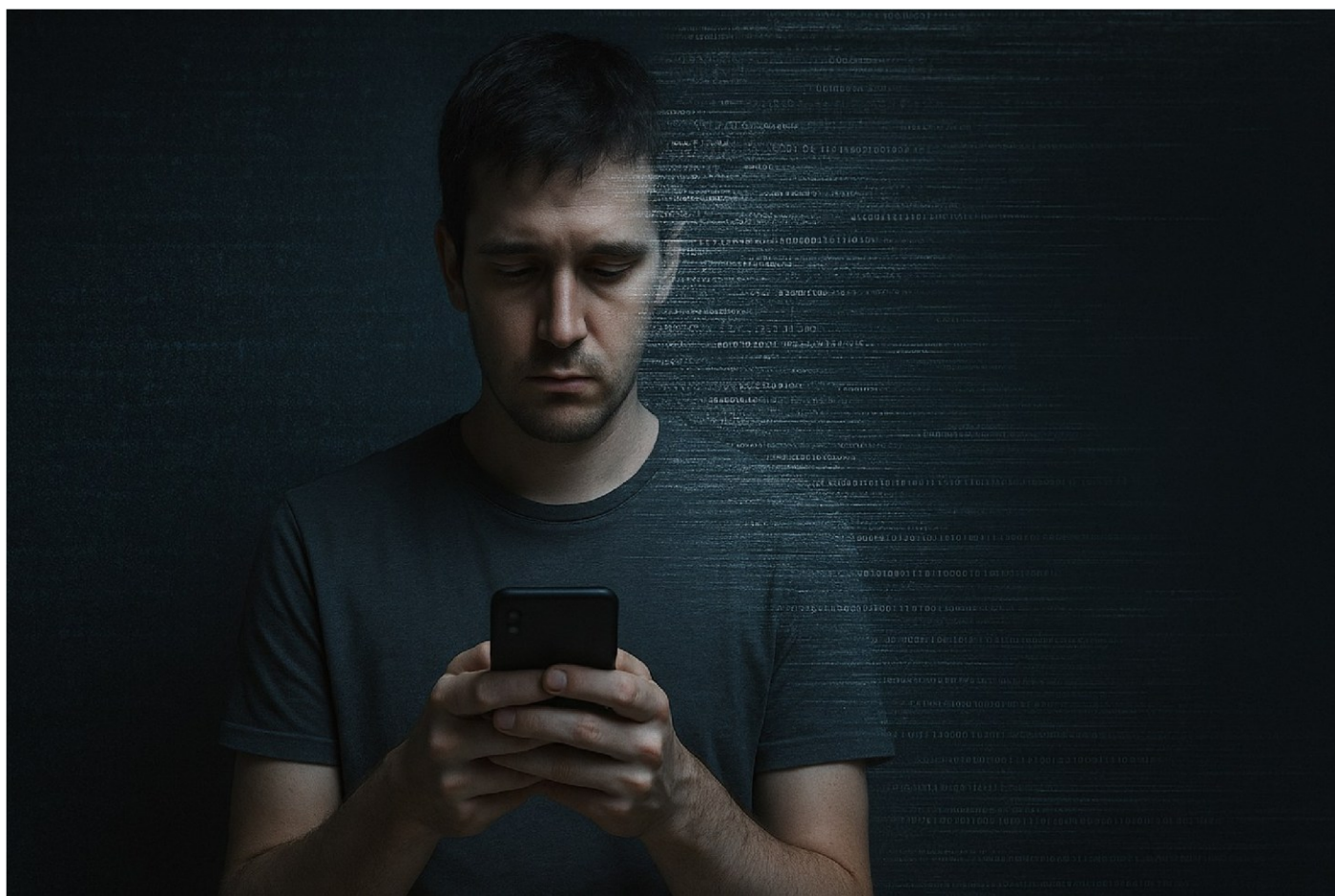
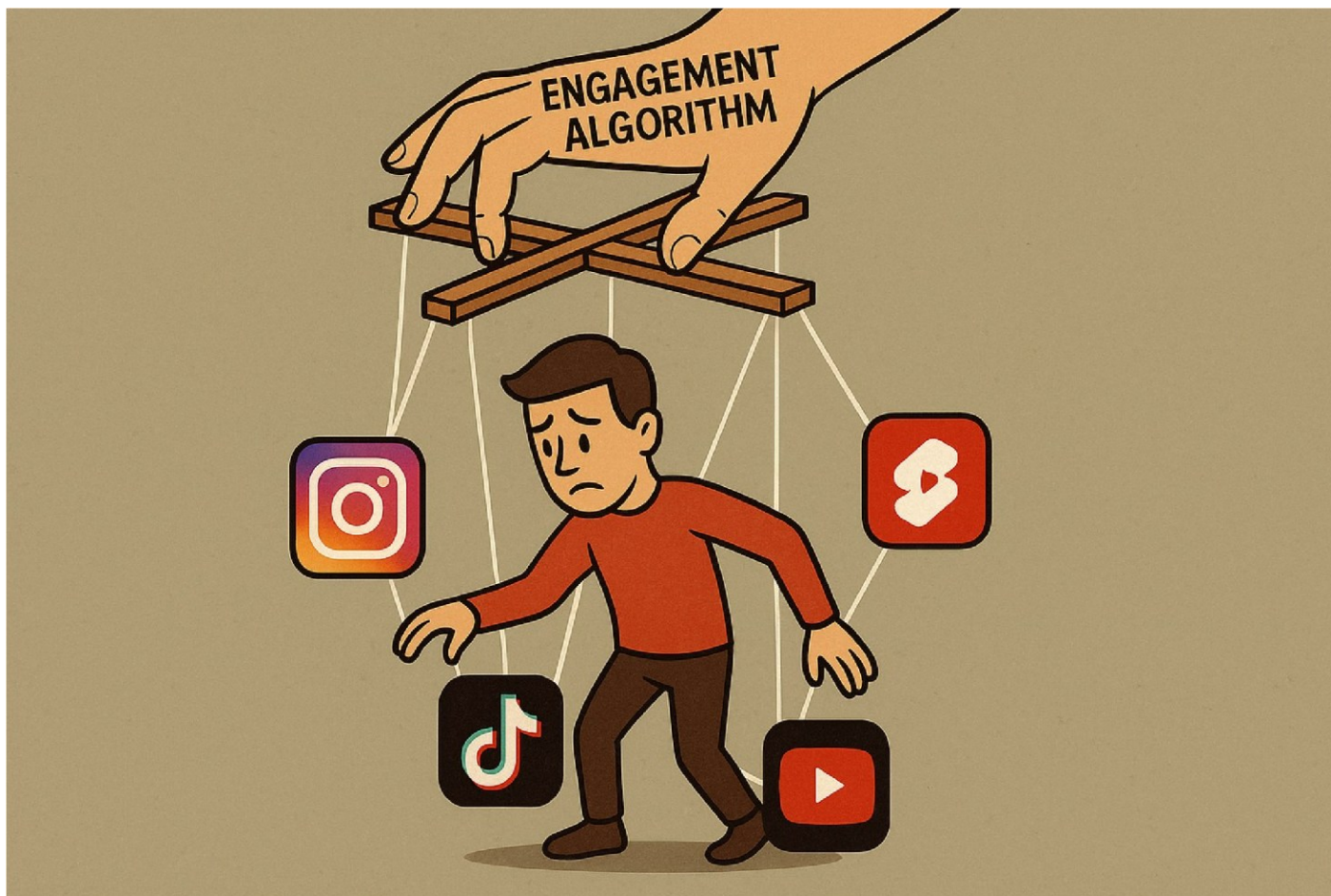


# Hogyan tesznek a cégek görgetésfüggővé (a manipuláció, amit nem látsz)



**Azt hiszed, te irányítasz. De nem.**

Régebben azt hittem, hogy az emberek azért válnak a közösségi média rabjává, mert hiányzik belőlük az önfegyelem. Hogy ha valakinek nagyobb akaraterője van, akkor „leteheti a telefont”. De ahogy közelebbről megfigyeltem – barátokat, családot –, rájöttem, hogy valami sötétebb dolog van a dologban. Az emberek nem csak elterelték a figyelmüket. Eltérítették őket.



### **A lemaradástól való félelem: mesterséges szorongás**

Minden alkalmazás egy kapu egy olyan világba, amit nem akarsz kihagyni. Új trendek, hírek, drámák, viccek, mémek. Az agyad becsapva azt hiszi, hogy ha ellépsz – akár egy órára is –, lemaradsz. Ez nem véletlenszerű. Ez egyfajta FOMO (fogalmi vesztes) üzleti modellé alakítva.

Példa: Észrevetted már, hogy az Instagram-sztorik pontosan megmutatják, kik nézték meg a bejegyzésedet? Ez nem a kapcsolatról szól. Hanem a nyomásról. Most már nem csak a tartalmat nézed – figyelnek, és arra ösztönöznek, hogy látható maradj.



## **A feneketlen gödör: Miért nem éred el soha a végét**

Az internet korai napjaiban a cikkek véget értek. A videók véget értek. Elérted az oldal alját, és bezártad. De a modern alkalmazások eltávolították ezt a határt. A hírfolyamodat egy kikapcsoló gomb nélküli futópaddá változtatták.

A végtelen görgetés nem a felhasználói élmény kényelme volt, hanem egy pszichológiai csapda.

Példa: A TikTok „Neked oldala” nem érdekli, hogy fáradt, szomorú vagy unatkozik – alkalmazkodik ahhoz, ami a legtovább bámulással tölt el. Elégedettséggel tölt el, amíg le nem merül az akkumulátor, vagy el nem homályosul a szemed. Amelyik hamarabb bekövetkezik.





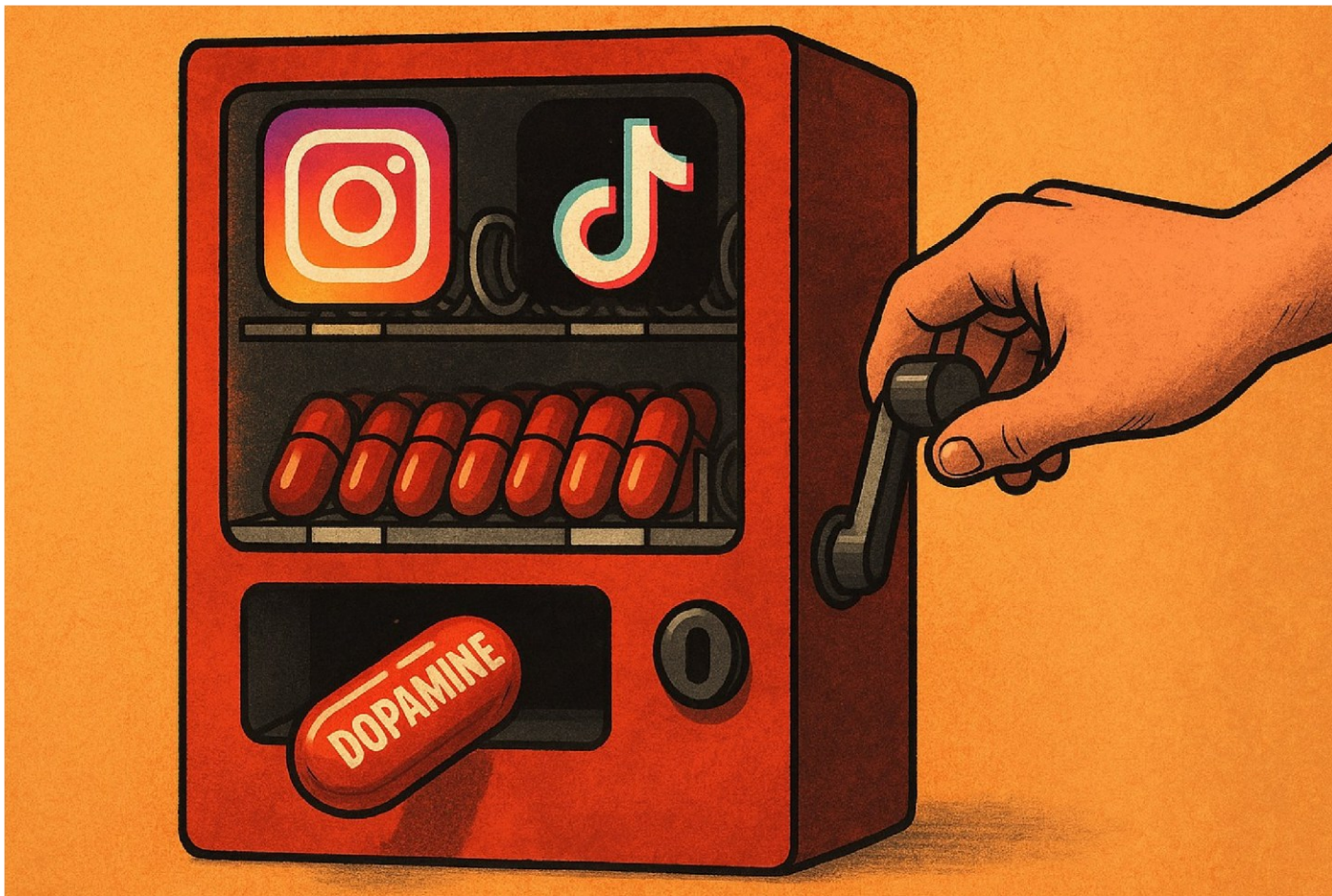
### **A validációs ciklus: Te vagy a termék**

Minden lájk, hozzászólás, megosztás – ez nem csak visszajelzés. Ez programozás. Az alkalmazások játékosított jutalmazási rendszerre alakították a közösségi interakciót. Már nem azért posztolsz, hogy megossz. Azért posztolsz, hogy teljesíts.

Arra kondicionáltak, hogy a lájkokat úgy ellenőrizd, mint egy szerencsejátékos a jackpotokat.

Példa: Felteszel egy szelfit. Ha nem kap elég aktivitást az első órában, törlöd. Miért? Mert az értéked mutatókban mérhető.







































### **A költség, amire nem számítottál**

Nyomon követtem a körülöttem lévő embereket. Legtöbbször nem is tudták, hogy napi 6-9 órát töltenek a telefonjukon. Ez több mint 40 órát jelent hetente – egy egész állást. De egy munkával ellentétben itt nem fizetést kapsz. A figyelmiddel, az energiáddal, az időddel fizetsz.

Ezek az alkalmazások nem ingyenesek. Csak láthatatlan számlák.



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>CROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 
<b>CROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b>  8 hours ATTENT 
<b>CROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 	<b>SCROLLED AWAY</b> 8 hours ATTENT 

**Az ébresztő pillanata: Nem vagy gyenge, túlerőben vagy**

Amikor láttam, hogyan működik – hogyan építettek képzett viselkedéstudósok ilyen platformokat, mint a pszichológiai kaszinókat –, abbahagytam az emberek hibáztatását. Nem magad ellen veszítesz. Egy milliárd dolláros iparág ellen veszítesz, amelynek egyetlen célja van: hogy a függőségben tartson.

**Mi segített végül kiszabadulni a hurokból**

Nem töröltem az összes közösségi médiát. Ez irreális. De visszavettem az irányítást. Íme, ami működött, nem elméletben, hanem próbaképpen:





- Kikapcsoltam az összes értesítést, kivéve a hívásokat és az SMS-eket.
- Töröltem az Instagramot és a YouTube-ot a kezdőképernyőmről.
- Munka közben egy másik szobába tettem a telefonomat.
- Éjszaka fizikai könyveket olvasok a doomscrollozás helyett.
- Az időzítőket a Digitális jóllét (Android) és a Képernyőidő (iOS) segítségével állítom be.
- Szürkeárnyalatosra váltottam a képernyőmet. A dopamin utálja a fakó színeket.
- Súrlódást hoztam létre. Ha nehezebb görgetni, akkor kevesebbet fogsz görgetni.

## Cserélje le a fogyasztást a létrehozásra

Nem a fiókod törlésével győzheted le az algoritmust. Azzal győzheted le, ha létrehozol valamit, ami életet ad. Rajzolj. Építs. Írj. Táncolj a szobádban. Kódolj egy alkalmazást. Beszéljess egy őszinte emberrel. A cél nem az offline állapot elérése. A cél



az életben maradás .



## Sosem te voltál a vevő – te voltál az árucikk



Ha egy termék ingyenes, te vagy a termék. Ez a klisé igaz – de még zavaróbb, ha működés közben látod. Az időd, a kattintásaid, a figyelmed... ezeket valós időben árverezik el.

És minél többet görgetsz, annál több darabot adsz el magadból.



### **Görgess kevesebbet, élj többet**

Ez a történet nem a tech világának elhagyásáról szól. Hanem *a cselekvőképesség visszaszerzéséről*. Nem kell tökéletesnek lenned. Csak tudatosnak. Mert a tudatosság megtöri a varázslatot. Amint meglátod a gépezetet, megszűnsz benne egy fogaskerék lenni.

Abbahagyod a görgetést, hogy elmenekülj az életed elől – és elkezdesz olyan teljes életet élni, hogy már nem is kell görgetned.



