

23.02.2024 r.



# #313

---

TRANSKRYPT ODCINKA

## Jak technologia pomaga w życiu z ADHD? Mateusz Bratkowski

Partnerem tego podcastu jest [iDream.pl](https://idream.pl).

[MUZYKA]

*Tu Krzysztof Kołacz, a ty słuchasz właśnie podcastu, „Bo czemu nie?”. Usłyszysz w nim o technologiach, które nas otaczają i nas w tych technologiach zanurzonych. Sprawdzam, pytam i podpowiadam jak korzystać z nich tak, aby to one służyły nam, a nie my im.*

W dzisiejszym [odcinku](#) jak to jest być fanem technologii i jednocześnie chcieć wszystkiego wszędzie naraz? Między innymi o tym, a więc o życiu z ADHD rozmawiam z Mateuszem Bratkowskim.

Proszę, zostaw opinię na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#). Twój głos ma znaczenie!

Zaczynamy.

---

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] Czołem moi drodzy.

Zanim usłyszycie dzingiel i moją rozmowę z dzisiejszym gościem, mam **ważną informację**, którą chciałbym się z Wami podzielić na samym początku tego odcinka. Był 29 marca 2021 roku. To wtedy opublikowałem pierwszy odcinek, w ramach którego partnerem technologicznym tego podcastu została marka iDream. Tamten odcinek miał numer 144.

Po tych 169 wspólnych odcinkach przyszła pora na zmiany i nowe wyzwania.

Ten odcinek podcastu jest ostatnim, który realizuję wspólnie z marką iDream. Jestem niesamowicie wdzięczny wszystkim osobom, które przez prawie trzy lata pomogły rozwinąć skrzydła nie tylko mnie, ale także całemu podcastowi. To tym samym, co akurat doskonale nadal pasuje do ich nazwy, pozwoliło mi spełnić jedno z największych marzeń, jakie miałem. Bycie podcasterem na pełny etat. A dziś nawet więcej.

To, co razem zbudowaliśmy, i głęboko w to wierzę, pozostanie wartością na zawsze, a z racji tego, że staram się mówić o technologii w taki sposób, który jest jak najbardziej ponadczasowy, wspólnie zrealizowane odcinki będą służyły Wam, w co głęboko również wierzę, i nowym słuchaczom przez jeszcze długi czas. Ci z Was, którzy słuchają mnie od dawna, doskonale wiedzą, że wyznaję zasadę: *„Jedyne czego możesz się spodziewać, to niespodziewane”*. I to mnie napędza każdego dnia, zarówno w sporcie, jak i w twórczości. Przyszła zatem pora na nowe wyzwanie, które naprawdę napawa mnie ogromną nadzieją i dzięki temu patrzę z optymizmem w przyszłość!

O szczegółach dotyczących nowego partnerstwa będę Was informował stopniowo w mediach społecznościowych tego podcastu, zwłaszcza [na portalu X](#). Zapraszam również na moje [prywatne konto na X](#).

Dziś tak po ludzku i prosto z serducha Gosiu, Olu, Klaudio, Agato, Justyno i Tobie Kamil – dziękuję! Technologiczny świat jest dość mały, więc nasze drogi mają szansę się jeszcze przeciąć w ten czy inny sposób.

Przede mną i przed nami, moi drodzy, fascynujące miesiące, w których nadal będę Wam pokazywał, jak korzystać z technologii tak, aby służyła nam, a nie my jej.

Dobrego odbioru 312 odcinka życzę. No to lecimy dalej!

---

Dzień dobry moi drodzy, witam w kolejnym odcinku, a dzisiaj odcinku, który jest takim odcinkiem z pogranicza społeczno-technologicznego. Wszyscy jesteśmy ludźmi zatopionymi właściwie w świat technologii i właśnie o tym świecie technologii i człowieku w niego wrzuconym porozmawiam sobie dzisiaj z moim gościem, który już był tutaj w tym podcaście, ale zgodził się wystąpić po raz drugi. Mateusz Bratkowski. Dzień dobry Mateuszu!

[MATEUSZ] Cześć, Krzysiu. Dzień dobry wszystkim słuchaczom!

[KRZYSZTOF] Mateusz był gościem [189. odcinka](#). Także jeżeli chcecie posłuchać sobie naszą rozmowę, no chyba już sprzed dwóch lat, to gorąco zachęcam!

A dzisiaj chciałbym rozpocząć tę naszą pogawędkę Mateusz, od takiego *checkpointu* w historii Twojej, bo wiele się zmieniło od tamtej rozmowy, nie tylko zawodowo u Ciebie, wtedy pracowałeś, pamiętam, w Disneyu... Teraz wiem, że pracujesz gdzie indziej i też zajmujesz się pewnie czymś innym, a jakby prywatnie musisz obsługiwać trochę inne życie niż wtedy. Nie wiem, czy to nie jest na wyrost, ale sobie dzisiaj to rozłożymy na czynniki pierwsze.

[MATEUSZ] W ostatnich dwóch latach dużo się wydarzyło. Przede wszystkim zmieniłem dwa razy pracę. Pracowałem w Disneyu nad takimi aplikacjami jak NHL i Disney+, by później znaleźć swoje nowe miejsce. I tak wylądowałem do jednej firmy, która się zajmuje generalnie oprogramowaniem *security*, producentem dość słynnego VPN-a, który często się pojawiał w różnych reklamach. Później w trakcie tej pracy właśnie, jakby to można powiedzieć, zostałem zdiagnozowany poniekąd z ADHD i to też jakby spowodowało to również, że wylądowałem finalnie teraz w zupełnie nowym miejscu. Już rok pracuję w firmie *fashion*, jeden z największych brandów w Polsce i zajmuję się generalnie aplikacjami e-commerce'owymi.

[KRZYSZTOF] Tak, bo tutaj też trzeba jeszcze przypomnieć dla tych, którzy nie słuchali poprzedniej rozmowy, że ty Mateusz jesteś Android deweloperem, mimo tego, że jesteś zanurzony w ekosystem Apple od stóp do głowy, właściwie od czubka głowy, można by nawet płynniej powiedzieć. I o tym sobie też dzisiaj jeszcze pogadamy. Więc prywatnie też się u ciebie dużo zmieniło.

Powiedziałeś o tej diagnozie, o diagnozie ADHD i tak naprawdę o tym będzie ten odcinek głównie, bo sam trafiłeś jakby na ten pomysł. Chyba też przez mój [newsletter](#) albo jeden z podcastów. Nie pamiętam, zaraz mi to przypomnisz, bo to już jakiś czas temu było i musiałeś poczekać. Na szczęście się zgodziłeś.

Natomiast jest to temat na tyle istotny dla mnie prywatnie też i na tyle istotny uważam w ogóle w naszej bańce technologicznej. To jest tak, że każdy ma swój mikroświat, który się zmagają z taką rzeczą i ten mikroświat musi sam o sobie opowiedzieć i trochę głupio jest, kiedy on się miesza z czymś innym, bo wychodzi taki lekki pastisz, a już na pewno kakofonia komunikacyjna, więc nie chcę tego

robić. Natomiast oczywiście podzielę się też swoimi takimi utylitarnymi rzeczami, jak ja ogrywam niektóre rzeczy pod kątem aplikacji, czy w ogóle korzystania z technologii. Głównie w tym odcinku będzie jednak Mateusz.

Jeżeli chcielibyście tej opowieści od mojej strony, no to dajcie oczywiście znać gdziekolwiek da się to zrobić. W [formularzu Q&A](#) na przykład.

Dobrze, Mateusz, wracając.

Więc jakby sporo się zmieniło, też dwie zmiany pracy dla niektórych ludzi jest w ogóle *rocket science*, nie do przeskoczenia. Więc z drugiej strony ty jako osoba, która chce wszystkiego wszędzie naraz, jak tytuł tego filmu i wiem co mówię, bo tak trochę jesteś ze mną, no to inaczej też pewnie do tego podchodzisz. Więc zacznijmy może od tych kamieni milowych, w których była też diagnoza. I opowiedz w ogóle, jak ty do tego podchodzisz, bo to mnie tak po ludzku interesuje, że jakby po pierwsze się nie boisz, a po drugie idziesz za ciosem trochę i po prostu robisz rzeczy.

[MATEUSZ] **Generalnie to czuję się tak, jakby ktoś wreszcie wręczył mi instrukcję obsługi do mojego mózgu.** Powiedział: „Hej, to nie jest nic nienormalnego, że tak się zachowujesz, po prostu twój mózg jest inny!”

Ale to nie znaczy, że jest gorszy, czy działasz na podstawie innej rzeczywistości i musisz jakby lepiej zwracać uwagę na swoje zachowania i reagować na te zachowania. To po prostu był dla mnie *gamechanger*, kiedy **zrozumiałem, że pewne zachowania w przeszłości, które miałem, to nie jest coś niewytłumaczalne, to jest wytłumaczalne.** I wtedy zacząłem rozumieć pewne zdarzenia z przeszłości, na przykład często gdzieś tam wśród znajomych poruszam taką kwestię, jak szkoła i nauka, kiedy byłem dość takim przeciętnym uczniem, czwórkowym raczej. Bardzo średnio mi szło na pewno z matematyki i z języków obcych, a w szczególności z angielskiego. Nie wiem, po prostu miałem jakiś taki strach przed nauką tego języka i też z matematyką. Po prostu wielokrotnie miałem taką sytuację, że pomimo, że kumałem zadanie matematyczne, nie potrafiłem je dobrze rozwiązać, bo zazwyczaj gdzieś tam walnałem w trakcie rozwiązywania, bo byłem podekscytowany tym, że wiem, a jak to rozwiązać. Często tam gdzieś mi to uciekało. I na przykład jak była matura z matematyki, no to byłem trochę tym zestresowany i stres dla osób z ADHD jest motywatorem. To jest w ogóle bardzo

ciekawe zagadnienie, jeśli chodzi o motywację u osób z ADHD, no ale ten stres związany z maturą spowodował to, że po prostu po godzinach w nocy siedziałem i rozwiązywałem zadania z matematyki i także miałem pewne wnioski na temat tego, że hej, gdzieś tam na sprawdzenie mi coś nie wychodziło, to po prostu na maturze robiłem jedno zadanie cztery razy, porównywałem wyniki. *By the way*, jak komputery pokładowe w wahadłowcach, też gdzieś tam parę różnych komputerów i porównywano wyniki po to, żeby mieć gwarancję na to, że w wyniku działań promieniowa kosmicznego nie doszło do jakiejś pomyłki w obliczeniach. To tak właśnie funkcjonowałem.

No i miałem bardzo dobre wyniki tam, 96 i 70%. W stosunku, kiedy miałem tam, prawda, ocenę dwójki, jedynki, no to nauczyciel nie wiedział, co powiedzieć... Druga sytuacja to z angielskim, kiedy po prostu, nie wiem, jakoś sobie wmówiłem, że nie potrafię, trafiłem do pierwszej pracy i od razu na dzień dobry pracowałem jakby w takim środowisku mocno anglojęzycznym. Spowodował też taki stan stresowy i się naprawdę zmotywowałem do tego, żeby jednak coś z tym zrobić, trochę głupio by było i uważam, że całkiem nieźle na tym wyszedłem. Jeśli chodzi o kwestie też z ADHD i funkcjonowaniem, to przede wszystkim dało ulgę. I też takie zrozumienie samego siebie oraz empatię do samego siebie, że nie zawsze jesteśmy zrobić wszystko, czego pragniemy i mamy pewne ograniczenia, o których musimy wiedzieć i musimy też wiedzieć, jak je obsłużyć.

[KRZYSZTOF] Kiedy się zorientowałeś, że dostajesz diagnozę, a wcześniej zorientowałeś, że coś jest na rzeczy, no bo rozumiem, że sam udałeś się na tę diagnostykę.

[MATEUSZ] To jest w ogóle bardzo ciekawa historia z tą diagnostyką, bo jak dołączyłem do NordVPN Wtedy pracował tam taki inny programista, Chris Ward, dość kiedyś aktywny na Twitterze, teraz X, ale niestety bardzo, jakby przestał lubić portal Elona Muska i niestety przyszedł na Threads. Ale pamiętam, że parę razy przed dołączeniem do Norda miałem z nim jakieś tam dyskusje na Twitterze.

Jak dołączyłem do Norda i pojechałem pierwszy raz do berlińskiego biura, gdzie Chris właśnie mieszkał w Berlinie, czemu o tym mówię? Bo Chris też ma ADHD i to była bardzo ciekawa sytuacja. Ja nie będąc świadomym, że mam ADHD, od razu złapałem z nim nic powiązania, takiego zrozumienia. Wiesz, pierwsze spotkanie w biurze, poszliśmy na kawę i godzinę rozmawialiśmy o wszystkim. Ktoś mi kiedyś powiedział, że ADHDowiec świetnie rozumie drugiego ADHDowca i świetnie się

z nim dogada.

[KRZYSZTOF] Mogą się w jakimś etapie próbować pozabijać, oczywiście żartując. Natomiast tak, zdecydowanie ten ferment komunikacyjny będzie na tym samym polu semantycznym, że tak powiem. Może nie na tym samym poziomie, bo to nie zawsze, ale rozumieją się.

[MATEUSZ] No i właśnie będąc w Nordzie, zaczęły pojawiać się u mnie pewne takie symptomy jakby pewnych problemów z koncentracją, z deficytem koncentracji. Czasami na spotkaniach odpływałem, pracowałem strasznie nierówno, raz robiłem *feature'a* w jeden dzień, czasami dwa tygodnie...

Nikt nie kumał, o co w tym chodzi i po prostu, a jako że Chris był właśnie Engineer Managerem, czyli osobą, która jest odpowiedzialna jakby za zarządzanie zespołami, deweloperów i w ogóle programistami. Udałem się do niego z zapytaniem. Hej, nie radzę sobie, czasami jest tak i tak. I kiedy zaczęliśmy dyskutować na temat takich sytuacji typu, pamiętam z nim dyskusję, powiedziałem mu, nienawidzę gier z *open world*. Na przykład jak masz tysiące znaczników na mapie, czuję paraliż decyzyjny, nie lubię tych gier, nie cierpię, nie potrafię w nie grać, czuję się źle, kiedy nie mogę całej mapy wyczyścić, nie jestem w stanie rozpocząć fabuły, kiedy mapy nie wyczyszczę. On powiedział, że ma to samo i sugeruje mi, żebym się udał na diagnozę. I dzięki jakby otoczeniu, mając osobę, która mniej więcej kuma rozumie ADHD, o wiele łatwiej jakby zrobić ten pierwszy krok, bo to nie jest tak, że nie wiem, człowiek jest po prostu głupszy, nie, po prostu zupełnie inaczej funkcjonuje i musi się nauczyć funkcjonowaniu samym sobą po to, żeby umieć też wykorzystać swoje mocne strony, bo to nie jest tak, że osoba z **ADHD jest jakaś gorsza, nie, po prostu ja bym to porównał, że ta osoba pracuje w dwóch trybach, albo na zero, albo na 150%.**

[KRZYSZTOF] Postawię tutaj przecinek, bo rzeczywiście mogę się pod tym podpisać, zwłaszcza pod tym zdaniem o dwóch trybach. Sam trochę też tak mam. Więc zacznijmy od definicji, bo definicja myślę, że dużo mówi. Ona oczywiście zmieniała się przez ostatnie 140 lat, bo mniej więcej na tyle datuje się w ogóle świadomość istnienia **tak zwanego zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi**. I właśnie ten drugi człon z deficytem uwagi jest tutaj kluczowy. Powiedziałaś o tym deficycie koncentracji. No właśnie, ta definicja chociaż się zmieniała, to teraz w tych ostatnich mam wrażenie 10 latach myślę, a może nawet

powiniennem był zawęzić do 5, to, że jest to problem deficytu uwagi wypłynęło na taki pierwszy plan, że tak powiem.

Dlaczego?

Bo pierwsza pandemia i zamknięcie ludzi w domach i tam powychodziło bardzo dużo różnych rzeczy, z którymi ludzie się zmagają i dobrze się stało. Myślę, że to jest jeden z plusów pandemii, bo bardzo często w takim środowisku biurowym te rzeczy po prostu umykają. Po drugie, dlatego, że mamy obecną modę na *mental health*, *self-care* i ludzie się tym po prostu zaczęli interesować i o tym czytać, a później w konsekwencji tego wszystkiego mówić, mówić publicznie, mówić też wśród znajomych. Przestał to być temat tabu, więc ja myślę, że nie mamy takich czasów już, w których należy bać się definicji ty jesteś głupszy, czy ty jesteś jakiś, nie? Tylko bardziej powiedz mi, jak to zrobić, żeby się sprawdzić, bo wszyscy o tym mówią, a ja nie wiem, jak zacząć, nie? Myślę, że to jest ten punkt teraz. Taką mam przynajmniej nadzieję. Więc to tak dla uporządkowania. A jaka była Twoja pierwsza reakcja, jak już dostałeś tę diagnozę?

[MATEUSZ] **Raczej poczułem ogromną ulgę. W sensie, że jak powiedziałem wcześniej, ktoś wreszcie dał mi podręcznik, masz tu instrukcję do swojej głowy i zacznij pracować nad tym.** Poczułem ulgę oraz przede wszystkim zrozumienie. Nie byłem już tak wobec siebie krytyczny, bo wiem, że mam pewne ograniczenia. To nie są takie ograniczenia, które powodują, że będę gorszy, tylko że po prostu niezaadresowane, nieobsłużone spowodują, że będę po prostu gdzieś tam gorzej funkcjonował, gorzej pracował. Jeszcze jeśli chodzi o sam jakby kwestię też diagnozy, to trzeba też powiedzieć, że samo diagnozowanie ADHD jest dość raczej procesem skomplikowanym, bo to nie jest jak test krwi, czy masz jakiś wynik, jakąś wartość i możesz powiedzieć jasno, masz albo nie masz.

To jest bardziej złożony proces, który wiąże się z kilkoma wizytami u psychologa, później u psychiatry, poniekąd też często jest włączany w ten wywiad osoba z rodziny. Są analizowane tematy związane z tym, czy to jest faktycznie ADHD. ADHDowcy na przykład często zapominają, często tracą uwagę, trudno im się z tym... Są gadułami. Każdy może powiedzieć: „*Hej, mam jedną z tych rzeczy, mam jedną z tych rzeczy, na pewno mam ADHD!*” Natomiast z tego, co zawsze gdzieś tam rozmawiałem z psychologami, terapeutami, zawsze jest powiedziane, że prawdziwa ADHD jest wtedy, kiedy te objawy przeszkadzają w realizacji jakichś celów życiowych, czy to celów społecznych, zawodowych, czy edukacyjnych. Kiedy

na przykład osoba, która ma te problemy, gorzej sobie radzi w środowisku pracy, gorzej sobie radzi na studiach, czy nie realizuje w pełni swojego potencjału. To wtedy możemy mówić o tym, że te ADHD, które nie jest w żaden sposób obsłużone, nie jest w sposób leczony farmakologicznie czy terapeutycznie dzięki terapii poznawczej behawioralnej, może w przyszłości się przerobić w bardziej cięższe choroby psychiczne, tak jak depresja. Ta osoba, która widzi, że po raz kolejny sobie nie radzi i traci jakby nadzieję, że coś można z tym zrobić, no to już jest jakby gorszy stan i to jest niefajne.

[KRZYSZTOF] Czym najbardziej Ci przeszkadzało ADHD przed jeszcze jego diagnozą?

[MATEUSZ] Z takich jakby sytuacji w moim życiu, które były jakby niezrozumiane przez moje otoczenie, to były imprezy. Jak na nich się pojawiałem, szczególnie na imprezach, kiedy było bardzo dużo osób, byłem przebodźcowany, ponieważ tu też warto powiedzieć, osoby z ADHD są wrażliwe sensorycznie, czyli są wrażliwe na różnego rodzaju dźwięki, hałasy, czy oświetlenie. I ja na takich imprezach, kiedy było 20-30 osób, to po prostu z przerażenia uciekałem w świat telefonu.

Brałem telefon do ręki i wiadomo, żeby poprawić swój stan, no to *scrollowałem*, bo wiadomo, dopamina wjeżdża i tak dalej. I wiele osób wtedy uważało, że ja po prostu olewam ich, tak? Można powiedzieć pokrótce olewam ich, jestem niezainteresowany, nie chcę rozmawiać, nie, po prostu czułem się strasznie i nie potrafiłem tego powiedzieć i nawet jeśli bardzo **chciałem, tak powiem, być włączony tam różnego rodzaju interakcje, ale jeszcze bardziej czułem się źle, bo robiłem coś, czego jakby pogarszało moje samopoczucie.** I to była jedna z takich rzeczy, która często gdzieś tam, no ludzie mi zwracali: „*Hej, czemu tak siedzisz, czemu tam czytasz, co tam czytasz, co tam robisz?*” Ja mówię, że czytam o rozpadzie Czechosłowacji, bo czasami takie rzeczy były bardziej interesujące niż tam interakcja na imprezie. To jest jedna z takich rzeczy.

No i generalnie gadulstwo. Czasami przez moje gadulstwo i mówienie zbyt dużo rzeczy... parę razy gdzieś tam miałem niefajne konsekwencje i miałem wrażenie, że przez to też zamknąłem pewne swoje takie ścieżki w życiu, takie drzwi w życiu czy możliwości. Z innych rzeczy, no przede wszystkim też jeśli chodzi o używanie rodzaju urządzeń elektronicznych, to po prostu z pracy wcześniej, jak miałem gorszy moment, robiłem coś, co mnie nudziło, coś, co było nieinteresujące, no to odpalałem sobie Wikipedię i czytałem tysiące różnych artykułów i oczywiście to było

spoko, bo później w dyskusji można było opowiadać o różnych rzeczach z różnymi osobami i było mówione: „Ej ogarniasz, dużo wiesz!”. Na szerokość wiem, ale na żadnym polu nie zrobiłem doktoratu, więc na głębokość moja wiedza nie jest na tyle zaawansowana. Przynajmniej cieszę się z tego, że dzięki, że mam takie szerokie spektrum zainteresowań, całkiem nieźle rozumiem rzeczywistość, w której żyjemy i staram się tę wiedzę zastosować po prostu w moim codziennym życiu, m.in. jeśli chodzi o wykorzystywanie urządzeń elektronicznych. Bo też warto powiedzieć, że osoby z ADHD mają jakąś dziwną ciągotę do technologii.

[KRZYSZTOF] Tak, bardzo często tak jest, no to się też wiąże z tak zwanym, pozdrawiam teraz w tym momencie, nie wiem czy tego słucha, być może, Pawła Orzecha, też, że tak powiem, nasz człowiek, tak zwanym kurowaniem po nocach różnych dziwnych rzeczy w internecie, na Reddicie i na różnych innych rzeczach. Ja mam tak na przykład z *subredditami* dotyczącymi biurk ludzi. W sensie ja jestem w stanie przepaść na ładnych kilkadziesiąt minut oglądając czyjeś setupy w domu i analizując, co bym inaczej ułożył na ich biurkach. To już pomijam.

Natomiast wiem o czym mówisz. O tym zamykaniu drzwi i szans jeszcze chwilę chciałbym pogadać, bo to temat trudny, ale myślę, że zdecydowanie za rzadko w takich dyskusjach o o radzeniu sobie z życiem w parze z ADHD jest wyciągany, no bo ty powiedziałaś i odniosłaś to do gadulstwa, nie? Bardzo często tutaj jest ten wątek też wyciągany w kontekście plotki, czy skłonności do plotkowania, niektóre osoby tak mają, i też takiego wchodzenia trochę nie w swoje buty, kiedy to jest ostatnie, co powinieneś zrobić, nie? Zaraz będziemy rozmawiali o technologii i o tym, jak ta technologia może pomóc w ogóle obsługiwać takie życie wszędzie, wszystko naraz.

Tylko tego się nie da zaadresować technologią. Wydaje mi się, że jeszcze sporo potrzeba w tym dyskursie całym społecznym mówienia o tym, że to też jest tak, że warto pytać swoje otoczenie o ten *feedback*. Tylko otoczenie da Ci informację zwrotną, czy postrzega Cię jako po prostu plotkarę, czy jako osobę, która sieje historiami, z których nic nie wynika, chociaż hashtag nikt nie pytał. Nie żadna technologia. Oczywiście, wyłączając z tego AI, które może słuchać i dawać Ci autodiagnozę, czy robić autoterapię, tego nie dotykamy w tej rozmowie. To trudne jest, Mateusz.

[MATEUSZ] No, trudne, ale **feedback z otoczenia jest naprawdę moim zdaniem bardzo ważny. Generalnie jest wsparcie otoczenia!** Wręcz chyba najważniejsze

moim zdaniem, tutaj bardzo pomogła mi moja żona na początkowym etapie, po prostu zwracała uwagę na moje czasami dziwne zachowania, czasami to, że w dyskusji przeskakiwałem z jednego wątku na drugi, totalnie wiesz... Mówię o gotowaniu, by potem wjechać o na przykład przeskakuje na temat dotyczący tego, ile pociągów jeździ po Polsce, albo ile linii kolejowych w Polsce, by potem wskoczyć na zupełnie inny temat. Widziałem, że moich rozmówców często to drenowało.

[KRZYSZTOF] Ten cały *self-care*, o którym wspomniałem i moda w ogóle na niego może skrócić w niezdrowym kierunku w stronę też źle rozumianego, powtarzam, źle rozumianego stoicyzmu. I wtedy jak taka osoba po prostu z ADHD słyszy stwierdzenie czy tam frazę z „tu i teraz”, no to się detonuje w sekundę. W sensie to jest na zasadzie, OK – wszystko jest ważne – więc opowiem o wszystkim. I tak jak mówisz, można sobie rozmawiać o bieganiu, a za chwilę przejść na budowanie poduszki finansowej, aby skończyć na Czarnobylu. Bywa.

**Dobrze Mateusz, to wszystko to musiałeś jakoś ogarnąć i jak do tego wszystkiego ma się zatem ta magiczna technologia?** Celowo nie pytam Cię o to, z czego teraz korzystasz, zostawiam sobie to na koniec naszej rozmowy, aby ją ładnie rozluźnić. Natomiast jak człowiek, który jest nerdem, geekiem i użytkownikiem ekosystemu Apple zareagował oraz perfekcjonistą, bo to wyszło w naszej pierwszej rozmowie – zareagował na zasadzie operacyjnej na diagnozę? Rzuciłeś się na wszystkie możliwe aplikacje do GTD?

[MATEUSZ] Podszedłem w taki sposób, że najpierw wyczyściłem telefon. Zrobiłem przegląd po prostu aplikacji i na pewno wiedziałem, że wszystkie sociale wylecą, bo to też się wiązało równolegle, moja terapia wiązała się równolegle z moimi zainteresowaniami social mediami, czyli z Facebookiem, Instagramem i tak dalej. Trochę tych książek przeczytałem i tam często było poruszane właśnie wykorzystanie wiedzy ze psychologii behawioralnej przez Big Techy do kreowania produktów, które przyciągają i nie pozwalają z nich zrezygnować. I to jest naprawdę moim zdaniem trochę smutne. Bardzo smutne, że wiedza, którą możemy świetnie zaadaptować do poprawienia czyjegoś życia poprzez po prostu kreowanie nowych nawyków, ktoś sobie po prostu wzięt z półki i zapakował do aplikacji po to, żeby ludziom poniekąd po prostu w dużej ilościach, jeśli się korzysta z takiej aplikacji, niszczyć życie.

Tak też z moich refleksji życiowych, social media nie są social mediami, to są *anti-social media* i one są jakby nastawione bardzo mocno egocentrycznie, bo jest promowana ja, nie jest promowana dyskusja. Mi się wydaje, że dobrym porównaniem jest zestawienie grup facebookowych z na przykład forami. Na forach fora są budowane wokół jakiejś idei, koncepcji, zainteresowań. I jak masz jakiś wątek na forum, to ten wątek na forum koncentruje się na temacie, a nie na osobach. Natomiast jak na grupie masz facebookowej wrzucony post, co polecicie, to nie jest skoncentrowany na wątku, tylko często ta osoba ignoruje tam całą przestrzeń, tylko wchodzi i mówi, ja chcę wiedzieć, co mam zrobić, co mam kupić itd. To jakby zabija całą dyskusję i najważniejsze jest moje ja, to co ja napiszę, to co ja pokażę i tak dalej, a nie szukanie, prawda, jakichś po prostu dyskusji, które są ciągłe, bo też trzeba powiedzieć, że fora, znaczy grupy facebookowe, jak jak przeglądam czasami sobie, bo niestety nie mogę zrezygnować z Facebooka, to jest też straszne z tego względu, że też się interesuję tym, co się dzieje lokalnie w moim mieście. A niestety Facebook jest dobrym miejscem do zdobywania takiej wiedzy, no to jak wchodzi się na grupę, no to czasami nie wiadomo, gdzie jest początek, gdzie jest koniec jakiegoś wątku. Natomiast na forum masz ciągłość, logikę i po prostu jak mam jakiś wątek, to dyskusja się może trochę zmienić, ale ciągle jest wokół tego wątku głównego.

I to jest naprawdę, moim zdaniem, duża różnica pomiędzy Facebookiem a forami, czy nawet Discordem. Discord pozwala jakby o wiele na lepsze zarządzanie wątkami, raczej łatwiej się czyta niż losowy content, który jest dostarczany przez algorytm na fejsie. Ale wracając, Instagram poleciał. Usunąłem Instagrama, zlikwidowałem swoje konto, bo to też się wiązało z książką, którą czytałem pt. „Bez filtra”. Instagram wiedział o wielu problemach wynikających z użytkowania tej aplikacji, m.in. przez młodzież, że młodzież ma stany depresyjne, zaczyna jakby nie akceptować swoich ciał i wiele innych. I z tą wiedzą nic nie zrobili, po prostu!  
**Stwierdzili, że najważniejsze są metryk. Najważniejsze jest utrzymać ludzi przy aplikacji.** Oczywiście, myślę, że może kiedyś wrócę do Instagrama, ale na swoich własnych zasadach, czyli gdzie będę followować znajomych, a nie profile celebrytów, czy profile, które gdzieś tam agregują 2-3 miliony obserwujących. Można by zrobić na Instagramie po prostu swój lokalną przestrzeń, gdzie po prostu są tylko nasi najbliżsi znajomi.

[KRZYSZTOF] Tak, można by, przy czym, bo to już można teraz zrobić.

Problem polega na punkcie wejścia w te aplikacje. W sensie to, że Unia Europejska wymusza to, żeby oprócz zakładki For You była też zakładka Following, no to jest fajne, przy czym nie wymusza już, żeby following była wyciągana naprzód albo żeby dało ją się ustawić tak, żeby ona na tym pierwszym ekranie się wyświetlała zamiast zakładki For You, którą rządzą algorytmy. No i teraz okej, my możemy obserwować swoich ludzi, ja tak od zawsze mam. **W ramach kwartalnych przeglądów robię analizę tego, kogo obserwuję w socialach.** No ale i tak na początek, jak odpalę Instagrama, zostaje zakładka For You. I owszem, mogę od razu wyrobić sobie nawyk, że przełączam kciukiem na Following, ale come on, algorytmy doskonale wiedzą, że będę chciał to zrobić i potrafię już obsługiwać w taki sposób te treści, żeby jakaś pierwsza treść, która mi się pojawiła, Zachęciła mnie raczej do *scrollingu* for you, a nie przełączenia na following. To jest największy problem. Bo fajnie, że ta regulacja weszła, tylko w obecnym kształcie ona jest trochę bezużyteczna.

[MATEUSZ] W przypadku Instagrama jest taki problem, że właśnie założę się, że jakbyśmy chcieli trzymać tylko samych swoich znajomych, obserwować tych, których znamy, to Instagram i tak będzie próbował nam wcisnąć jakąś ciekawą zawartość do obejrzenia.

To jest trudne więc Instagrama nie mam TikToka nigdy nie miałem na telefonie **jedynie na telefonie mam X'a i YouTube'a, ale te aplikacje mam jakby spięte z czymś, co naprawdę jest super oprogramowaniem, a nazywa się OneSec.**

Jest to aplikacja, która daje ci timer. Czyli na przykład otwierasz aplikację i przez na przykład minutę patrzysz na ekran i zastanawiasz się, czy faktycznie chcesz otworzyć aplikację. I to realizuje, jakby adresuje pewien problem związany z impulsywnością. otwierania aplikacji. Czyli dają Ci czas do namysłu, bo u osób z ADHD jest tak, że jest najpierw impuls, a później się aktywują te części umysłu, które są odpowiedzialne za jakieś racjonalne, krytyczne myślenie. No to ta aplikacja jakby pozwala tej części racjonalnej powiedzieć, hej, to jest zły pomysł.

Mam OneSec'a zestawionego na X'em i z YouTubem i to działa w taki sposób, że po prostu mam 60 sekund różnych tam ćwiczeń czy oddechowych, czy patrzenie na ekran, czy na ekranie ci lata taki kółeczko i musisz trzymać palca przez 60 sekund w tym kółeczku, żeby aplikację otworzyć. Potem pojawia się informacja, w jakim kontekście to otwierasz i jeszcze pytanie, jak długo chcesz, żeby to było otwarte. Więc masz taki długi, wymęczający proces otworzenia tej aplikacji...

[KRZYSZTOF] Tak, że ci się już nie chce. Zapytam od razu, bo da się ten sam mechanizm odtworzyć w ramach systemowych Skrótów. Natomiast oczywiście OneSec jest gotowym narzędziem. Czy to narzędzie zbiera również statystycznie w takim razie te twoje odpowiedzi? Bo powiedziałeś, że są te pytania. W jakim celu na przykład? I jest jakaś analityka, żeby później zobaczyć, jak próbowałeś siebie oszukać?

[MATEUSZ] Jest to bardzo całkiem fajnie rozbudowane narzędzie, plus jeszcze, co mnie bardzo cieszy, to jest płatna aplikacja, ale kupując tam licencję *lifetime*, to jest super, że ta licencja kosztuje 130 zł. Moim zdaniem to jest naprawdę warte, bo to w jakiś sposób trzyma naszą higienę cyfrową w ryzach. Ja gorąco polecam. Jest mnóstwo też innych aplikacji. Można po prostu zastanowić się... Nie zachęcam, ale... Zalecam do refleksji na temat tego, co mamy w swoim smartfonie, bo wiele osób po prostu tak bezrefleksyjnie moim zdaniem często ma różnego rodzaju aplikacje społecznościowe i jeszcze ma mnóstwo notyfikacji i plakietek, szczególnie czerwonych ustawionych, że to raczej moim zdaniem jest niezdrowe. Ja w ogóle mam wszystkie notyfikacje wyłączone. Nie mam aplikacji natywnej Facebooka czy tak dalej. To też jest raczej dla bezpieczeństwa. Jeśli chodzi o komunikację ze znajomymi, mam tu, mogę powiedzieć, ogromne szczęście, że przekonałem moje grono najbliższych znajomych siedzieć na Signalu albo na iMessage.

[KRZYSZTOF] No to też jest zdecydowanie temat, który się pojawia co jakiś czas w mediach dyskusji, oczywiście pejoratywny i też na zasadzie, a jak jeszcze masz prawo albo kimże ty jesteś, żeby mówić komuś, z jakiego komunikatora ma korzystać. Prawda jest taka, że da się z ludźmi o tym rozmawiać i da się też, używając oczywiście logicznych argumentów i jakby konstruktywnych przede wszystkim, przedstawić swój punkt widzenia i do tego na pewno też zachęcam, bo jeżeli no po prostu rozmowa z kimś ma przy okazji dla Ciebie wymagać używania powiedzmy Instagrama, przypominam, że w Instagramie jest wbudowany kod Messengera chyba to się tak nazywa, a Messenger w ogóle od Facebooka jest wycięty z Facebooka, jest osobną aplikacją, ale jest też Facebook. To jest w ogóle jakaś paranoja dla mnie i jeszcze jest WhatsApp... No więc jakby to wszystko jest przecież właściciel jeden, bo meta. Więc jeżeli wracając ma to wymagać od Ciebie używania Instagrama, czyli *triggerowania* Ciebie Instagramowym *feedem* czy tą zakładką For You? No to nie służy tobie, prawda? W sensie i masz pełne prawo porozmawiać z taką osobą, że no to jest po prostu coś, co właśnie robi ci pewne rzeczy i zasugerować, czy poprosić o zmianę, no nie? Jesteśmy tylko ludźmi i też żyjemy w takich czasach, w jakich żyjemy i uważam, że musimy uczyć się

rozmawiać o technologii, jakkolwiek dziwne by się to społecznie nadal nie wydawało, że ktoś porusza w ogóle wątek, na czym my będziemy ze sobą pisać. No, takie czasy.

[MATEUSZ] Tak. I jeśli chodzi o aplikacje na telefonie, to też w sumie jestem zadowolony z tego, że na przykład rozłączyłem podcasty od muzyki, kiedyś słuchałem wszystkiego na Spotify, ale stwierdziłem, że jak otwierałem główną stronę na Spotify, to byłem bombardowany wszystkim, więc przysiadam się [Overcast](#). I też Overcast ma taką zaletę na Apple Watchu, że mając AirPods masz możliwość uruchamiania podcastów z zegarka. Czy tam muzyki. Więc też to byłby możliwość jakby też naprawdę drastycznego ograniczenia telefonu, ale to, że na przykład mam dwie aplikacje, właśnie Overcast i Spotify, czy w ogóle różne aplikacje do jednej konkretnej rzeczy, to o wiele bardziej ułatwia mi funkcjonowanie.

[KRZYSZTOF] Tak, to ja nie jestem absolutnie fanem tego, żeby jakby w ramach usług MOD (Music on Demand) mieszać jeszcze inne rzeczy typu będące audio, czyli audiobooki, podcasty, jakby wszystko robić w jednym kombajnie, bo na koniec dnia tracą ci, którzy to tworzą tak naprawdę, bo ta uwaga słuchacza jest przerzucana pomiędzy wszystkich i trochę nikogo, nie? Także to zgadzam się w stu procentach. Też używam Overcast, co słuchacze wiedzą moi od lat i gorąco też polecam.

Na liście, którą mam w notatce naszej do tego nagrania, bo oczywiście posługujemy się mapą, żeby nie rozmawiać o rozpadzie Czechosłowacji, jest jeszcze kilka aplikacji. Między innymi jest aplikacja będąca przeglądarką, czyli to jest [Arc Browser](#). To jest od wielu miesięcy ładnych w podcastach technologicznych bożyszczce. Wszyscy o tym Arcu mówią. To powiedz, w jaki sposób on Tobie pomaga?

[MATEUSZ] Moim zdaniem bardzo ciekawa przeglądarka pod tym względem, że stara się jakby zwrócić uwagę na pracę z kartami. Wielu z nas ma tysiące kart na później, cały ten *toolbar* np. Chrome'a, czy zupełnie innych przeglądarek jest, można powiedzieć, no, dość zabałaganiony i trudno się nam w tym odnaleźć. Natomiast Arc daje elegancki UI, który pozwala w miarę zapanować nad naszym przeglądarkowym życiem. Podzieliłem sobie Arca na takie trzy kategorie i mam jakby odseparowane karty związane z strony od pracy, od prywatnego życia. To pozwala mi jakby jednak zachować pewną kontrolę nad moją koncentracją

i kontekstami. I to jest też fajne, bo nie czuję jakby przebudźcowania, jak używam tej przeglądarki. Jest minimalistyczna, można sobie dostosować pod własne potrzeby, ma jakieś tam tak zwane mikroaplikacje, więc całkiem elegancko się z niej korzysta. Dodatkowo jest oparta na silniku Chroma, więc też mamy dostęp jakby do tych wszystkich rozszerzeń, które są dostępne na Chrome. W sumie nie zmieniał, ale tak zakładam, że na Safari też dałoby się to osiągnąć, mi się wydaje. Bo ostatnio sobie otworzyłem Safari i zobaczyłem, że też daje takie możliwości i też jest taką przeglądarką, której UI i w ogóle wygląd raczej nie powoduje jakiegoś takiego przebudźcowania czy przeładowania.

[KRZYSZTOF] Tak, no tutaj przede wszystkim Safari nie ma żadnych skórek, które byłyby dostępne, co jest już jego ogromną zaletą, bo ludzie sobie te skórki jak tylko są dostępne ustawiają i potem mają na przykład skórkę w myszkę Miki i to jest dopiero wyzwanie! Nie widzisz nawet co masz w zakładkach na pasku. Natomiast ja też używam Safari w kontekście profili, które wprowadzono od jesieni 2023 roku na wszystkich systemach i mam bardzo dużo tych profili potworzonych, chyba z pięć. W zależności do kontekstu właśnie. Jeden do kontekstu pracy z grafiką, drugi do nagrywania podcastu, trzeci do pisania i jeszcze parę innych. I to się świetnie sprawdza rzeczywiście! Także polecam sobie też sprawdzić, jak działają profile w Safari w ogóle a propos systemowych aplikacji.

Obsługa życia cyfrowego jest skupiona z naszą przypadłością wokół wszelkiego rodzaju aplikacji GTD. I testowanie aplikacji do zarządzania zadaniami czasem może powodować, że tego czasu nie mamy na nic innego i doskonale pewnie o tym wiesz, bo można tak testować, że ciągle coś planować zamiast zrobić egzekutywę tego, co się zaplanowało i to może trwać *never ending story*. Natomiast widzę na liście, że masz [Todoist](#) i [Obsidian](#) zaraz po nim. I jaka jest różnica u Ciebie w korzystaniu z nich?

[MATEUSZ] No właśnie! Mam rozpisane cały rozkład dnia i generalnie takich typowych zadań, które muszę wykonać w ciągu właśnie doby. Mam rozpisaną poranną rutynę domu, poranną rutynę w pracy, końcową rutynę pracy i końcową rutynę dnia, mam gdzieś tam jakieś jeszcze zadania związane z nauką, rozwojem, czy ogarnianiem domu. Też rozpisałem sobie cały, teraz pracuję nad rozpisaniem planów treningowych na cały ten pierwszy półrocze. Todoist jest w miarę elastycznym narzędziem, które pozwala tworzyć różnicowane jakby projekty, listy i tak dalej.

Jeszcze w zeszłym roku w ogóle na Todoist razem z żoną oparliśmy sobie w wyjazd. Czyli na przykład mieliśmy jakiś wyjazd do jakiegoś miejsca, trzeba było ogarnąć hotel, trzeba było ogarnąć loty, trzeba było ogarnąć jakby miejscówki, które warto będzie zobaczyć, coś zjeść, listy do pakowania. W ogóle mam taki oddzielny projekt z listami do pakowania jakby podzielony na krótki, długi wyjazd.

[KRZYSZTOF] Też takie mam!

[MATEUSZ] W tym można w ogóle się zgubić, jeśli chodzi o ciągłą optymalizację procesów, więc też tutaj **chciałbym podkreślić, że jeśli chodzi o aplikacje do zarządzania zadaniami, to nie warto spędzać nad tym zadaniem, znaczy nad zastanawianiem się, jaką aplikację wybrać kilka tygodni, po prostu wybrać to, co nam siedzi na początku i tego używać.** Robienie fakultetu z tego tylko będzie nam szkodziło, bo będziemy przeprawiać właśnie więcej czasu i energii na dostosowaniu najlepszego workflow pod nas samych, kiedy tak naprawdę to my musimy znaleźć na to odpowiedź, czyli co będzie do nas pasować.

Więc Todoist właśnie mi służy do zarządzania generalnie całym życiem.

Natomiast Obsidian to miejsce, w którym piszę zdecydowanie dłuższe teksty, na przykład podsumowanie tygodnia, podsumowanie dnia. Nawet jak dostałem od Ciebie notkę na Notes, to sobie przekleiłem tak naprawdę Obsidian i sam po swojej stronie ją uzupełniłem. Obsidian jest na tyle fajnym narzędziem, że przede wszystkim jest oparty o składnię Markdown, więc jeśli ktoś zna Markdown, to może szybko sobie robić różnego rodzaju, różnorodne sekcje wizualnie, które z mojej perspektywy o wiele łatwiej się takie rzeczy czyta. Ostatnio też nawet napisałem tam poradnik wyjazdowy na Maderę dla znajomych, bo jednak Madera jest dość ciekawą destynacją, która jednak wymaga jakiegoś przygotowania i wiedzy tego na temat, co tam się dzieje i jak należy się poruszać. W Obsidianie trzymamy wszystko lokalnie, albo nawet możemy trzymać to sobie na repozytorium na GitHubie. Można często też Obsidian i repozytoria na GitHubie wykorzystać do pisania bloga, widziałem takie projekty, więc jest to bardzo zręczne narzędzie, które daje nieskończone możliwości organizacji. To pozwala mi kontrolowanie swojej pracy i weryfikacji tego, czy oczywiście zapomniałem.

[KRZYSZTOF] To teraz tryby skupienia i ogólnie ekosystem, żeby domknąć to wszystko ładnym parasolem. I od razu możesz się pochwalić, bo to będzie pasowało, z czego ty aktualnie korzystasz, jeżeli chodzi o ekosystem Apple? Bo to

i tak byśmy musieli wyciągnąć, więc proszę bardzo, to jest ten moment.

[MATEUSZ] To najpierw zacznę od trybów skupienia.

Mam jakby takie dwa główne, praca oraz sen. Pracę mam ustawioną w zależności od lokalizacji, czy będę w biurze, albo od godziny. No i generalnie w tym trybie skupienia mam, że on jest ustawiony w taki sposób, iż usuwa mi wszystkie widżety z ekranu, ustawia czarną tapetę i ustawia też odcienie szarości na ekranie. Dodatkowo jeszcze oczywiście wycisza wszystkie połączenia, czasami w pracy też robię tak, że mam specjalną szafkę gdzieś tam w biurze i po prostu telefon po prostu i tak tam łąduje zamknięty, więc żeby ileś tam, któryś, kilka poziomów jakby zabezpieczeń, ale też na Macu to tak działa, że po prostu mam wyciszone wszystkie powiadomienia. No i sen to samo, po prostu uruchamia się wieczorem, wyłącza wszystkie widżety, ustawia ekran w trybie szarości, blokuje dostęp do aplikacji, plus jeszcze robię coś takiego, że telefon zawsze na noc zostawiam w biurze, w swoim pomieszczeniu biura, nigdy nie zawieram go do sypialni, nigdy.

Generalnie to jest chyba najważniejsza część jakby wszystkich rutyn. Ostatnie pół godziny czy tam godzinę przed snem nie patrzę na ekran, zostaję z książką, często papierową i czytam. I nie przeglądam niczego przed snem. Nie przeglądam żadnych *shortsów*, niczego. Przed snem raczej jak już coś robię na komputerze, to uzupełniam właśnie podsumowanie dnia, jakieś usze kalkulacyjne, takie powtarzalne często zadania. **Jeśli miałbym komuś coś polecić, jeśli chodzi o jedną zmianę, która znacząco poprawi komfort życia, to jest nietrzymanie telefonu w sypialni.**

[KRZYSZTOF] To ja mogę jeszcze powiedzieć od siebie, że ta rutyna czytania przed snem książki papierowej, a nawet nie Kindle, to jest coś, co sam praktykuje i rzeczywiście działa cuda. Także nasz oko, nasz mózg potrzebuje tego, żeby to nie był ekran i żeby to nie było świejące. Także tak, polecam. Było też o tym sporo w [odcinku 307](#), pierwszym z 10. sezonu, kiedy opowiadałem o wnioskach z podsumowania roku. Wówczas w kontekście aplikacji [Streaks](#) czy trybu StandBy, także odsyłam do tamtego odcinka. No dobrze, a ciebie proszę, żebyś nam tu pięknie się pochwalił

[MATEUSZ] Powiem taką moją krótką historię technologicznego życia.

Co dwa lata zmieniałem komputer. 2015 miałem pierwszego MacBooka, 2017 zmieniłem na 13-calowego bez TouchBara z Intelem, później 2019 zmieniłem na i9 15-calową, by w 2021 roku przejść na M1. No i patrząc na te wszystkie lata, można było wyciągnąć taki wniosek, że 2023 rok to będzie rok, kiedy zmienię Maca.

Uwaga, nie zmieniałem.

Dlaczego? Bo to najlepszy komputer, jaki Apple zrobił, moim zdaniem, w historii. Pokrywa wszystkie bolączki poprzednich trendów opartych na Intelu, czyli przede wszystkim kulturę pracy, która przejawiała się wysokimi temperaturami, plus krótkim czasem na baterii w stresie. Czyli kiedy robimy na przykład... naprawdę ciężkie rzeczy, czyli kompilujemy, uruchamiamy ten emulator, generalnie ciężki *workflow*, no to ten komputer praktycznie dalej się świetnie spisuje, nie czuje w ogóle problemów z mocą. Jedynie, bo też mamy jakby komputer firmowy, 16-calowy, w tej samej konfiguracji, tam jest taki problem, że działa w tle antywirus i w przypadku pisania aplikacji na Androidzie często Android Studio generuje pod spodem bardzo mnóstwo tymczasowych plików, co jakby załącza antywirus do ciągłego skanowania, przez co tam jakby kwestie wydajności są o wiele gorsze. Wtedy się odczuwa ten spadek wydajności, ale do mojego prywatnego komputera nie mam żadnych zastrzeżeń. **Jestem w szoku, że po prostu po dwóch latach generalnie się nie zestarzał.** Jak działał świetnie, tak dalej działa świetnie. Kwestia wymiany na M3 w ogóle nie rozpatruję, może dopiero za kolejne dwa lata. Nie widzę powodu, ba, jeszcze nawet moja żona ma MacBooka M1 Air i też świetnie działa. Też w ogóle nie daje oznak, że jest to przestarzały sprzęt. Jestem w szoku, jak udało się stworzyć urządzenia do pracy, które po dwóch latach dalej są wydajne, dalej oferują wystarczającą wydajność do wielu zadań. Ja po prostu cieszę się, że miałem okazję po prostu kupić od razu na premierę, bo teraz wiadomo, ceny też wyższe, no ale będę trzymał jakby ten komputer najdłużej jak potrafię, bo też mam taką, w ogóle takie podejście do technologii, że nie wymieniam technologii co roku czy co dwa lata.

Aczkolwiek często pojawia się pokusa, aby sobie sprawić coś nowego, wiadomo. **Osoby z ADHD często też ulegają właśnie uzależnieniom zakupowym. No to ja sobie zrobiłem taki *lifehack*, że jak coś nowego wychodziło, to szedłem sobie do jakiegoś Apple *resellera* i sobie pobawiłem się chwilę i to mijało.** I na przykład też z czego jestem zadowolony, w zeszłym roku przyszedłem z Apple Watch 3 na Apple Watcha 8.

[KRZYSZTOF] To jest ogromny upgrade!

[MATEUSZ] Tak. Jestem z tego w sumie zadowolony, że przez pięć lat trzymałem tą trójką, która w sumie też przy okazji wylądowała w programie naprawczym Apple'a, bo mi odpadło szkiełko, tam była taka wada produkcyjna, ale przysiadka na Apple Watcha 8. generacji, no to jest super!

**Generalnie Apple Watch i AirTagi to chyba są dwa najważniejsze takie produkty w portfolio, jeśli miałbym je ocenić z perspektywy osoby z ADHD**, bo Apple Watch daje jakby informacje na temat tego dziennej aktywności i motywuje. Zbiera też dużo danych, które po prostu wiadomo, można się w nich zanurzyć, analizować, zastanawiać się, to jest super rzecz. AirTagi: zgubiłem parę razy klucze, znalazłem je w plecaku, więc też się przydaje.

Wracając jeszcze do Apple Watcha, ja to nie wychwalam, bo zakładam, że jakikolwiek opaska, czy zegarek, która w ogóle informuje nas o codziennej aktywności, będzie na pewno wartością dodaną. Oczywiście jeśli ktoś lubi nosić takie rzeczy na ręce, bo znam takie osoby, które nienawidzą i nawet jak nosiły, to mówią, że nie.

Jeszcze mam iPada Pro, 11-calowego z 2018 roku. Daję sobie jeszcze ten rok i dopiero w przyszłym może się zastanowię nad wymianą, ale też jestem zszokowany, że 5 lat takiego urządzenia sobie trzymam i nie odczuwam jakby też jakichś ograniczeń spowodowanych z wydajnością. Bateria już widać, że jest w takim stanie, że przydałoby się. I generalnie iPhone 15 Pro w zeszłym roku wymieniłem z jedenastki podstawowej. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że w sumie mogłbym jeszcze zostać na jedenastce zwykłej.

[KRZYSZTOF] Czyli jesteś tą osobą, która jakby kupiła telefon prawie doskonały, o którym robiłem osobny też odcinek, czyli iPhone'a 15 Plus, gdybyś lubił duże rozmiary, to prawdopodobnie byłbyś z tym telefonem łącznie z aspektem baterijnym jakieś 6-7 lat i byś był zadowolony.

[MATEUSZ] Tak i nawet pamiętam, że Tomasz Woland z podcastu „Nadgryzieni” mówił, że przyszedł się chyba z iPhone'a 10? To jest już taki moment, którym naprawdę szanuję i można było odczuć zmiany. Z mojej perspektywy iPhone 11 i 15 Pro? Zdecydowanie ekran na plus, gabaryty na plus, chwyt lepszy. W trochę mniejszym rozmiarze mamy większy ekran, o lepszej specyfikacji. Jeśli chodzi

o baterie, no to taki typowy jeden dzień, co mogę jeszcze powiedzieć? Jestem zadowolony jeśli chodzi o zdjęcia z wyjazdów, aczkolwiek uważam, że zwykle 15 też będą spoko. Warto podkreślić, że i tak wszyscy wrzucamy te zdjęcia później na social media, gdzie są algorytmy kompresji i później oglądamy to na moich ekranach, więc to nie ma takiego zbyt dużego przełożenia. Jeśli ktoś naprawdę, nie wiem, planuje może nagrywać jakieś vlogi czy coś innego, na pewno 15 Pro tutaj da jakieś atuty względem podstawowych modeli iPhone'ów 15.

O, mam taką ciekawą anegdotkę związaną z iPhonem 11! Wrzuciłem zdjęcia, że kupiłem model 15 Pro i od razu do mnie napisał Adrian Kajda, kolega programista z Opoła, zajmujący się aplikacją Fuelio. I później wyszła taka dyskusja, że on chciał kupić ten telefon dla córki, ponieważ – uwaga – wszyscy w szkołach siedzą na iPhone'ach.

[KRZYSZTOF] No tak, znak czasów.

[MATEUSZ] I to trochę mi tak rozwaliło głowę, ale z drugiej strony byłem w stanie zrozumieć motywację, ponieważ jeśli, szczególnie dzieci, jeśli nie należą do jakiejś grupy społeczności, no to naprawdę to jest dla nich ciężka sytuacja. I jakiegokolwiek wykluczenie właśnie w tym wieku, no to ma duży wpływ na to, jak się dane osoby czują. Więc sprzedałem mu swój stary telefon, ale tak po paru miesiącach myślałem sobie, że dla mnie iPhone to „podcasts phone”. W sensie tylko na nim odpalam podcasty i wieczorem tylko X'a.

[KRZYSZTOF] To jest niesamowite, dlatego ja bardzo wielu osobom, w tym geekom również i PRO *userom* również, staram się wytłumaczyć, że nie do końca mogą być PRO, tak bardzo jak im się wydaje, bo tak naprawdę jeżeli aparat nie gra roli innej, na przykład jesteś osobą, która nigdy nie miała ekranu Always On, przed oczyma, czyli tego 120 Hz, no to mówię – 15, 15 Plus prawdopodobnie są telefonami na 5-6 lat. Także to jest taki moment właśnie, po wprowadzeniu USB-C i dynamicznej wyspy jeszcze do tych podstawowych w tamtym roku.

### **Jak jeszcze możemy mówić o technologii albo co mogłabyś technologia Mateusz robić, żeby pomagać osobom borykającym się z ADHD?**

[MATEUSZ] Kurczę, bardzo dobre pytanie. To tak totalnie *science fiction*, ale może jakaś analiza zachowania osoby i informacja: „Hej, *tracisz skupienie!*”. Normalnie trzeba być bardzo samoświadomym, jeśli chodzi o nasz stan koncentracji, w jaki

sposób reagujemy, musimy być bardzo wnikłym obserwatorem samych naszych, samych własnych zachowań. A to jest trudne. Na spotkaniach online gdzieś tam umysł mi odcieka, ale jeśli na przykład jestem na spotkaniu w pracy i w międzyczasie pójde gotować, to słucham uważnie. Po prostu nie ma szans, żeby mój umysł gdzieś uciekł i zaczął na przykład zastanawiać się nad jakimiś kolejnymi tematami, rzeczami. I to jest bardzo trudne, bo to trzeba być w jakiś sposób przygotowany. A technologia, która oczywiście w podstawowym zakresie stan psychiczny, na przykład aplikacje, możemy założyć jakieś limity na nie w iOS-ie czy w Androidzie i możemy się tego trzymać. Gdyby była taka możliwość, żeby informować nas o tym co konkretnie możemy zrobić, aby wrócić do stanu koncentracji, byłoby super!

[KRZYSZTOF] Czyli trochę wkraczamy w erę *chipów* w mózgu? Być może to jest jakaś rola, która może być dla nich dobrym miejscem, a niekoniecznie tym miejscem, które doprowadzi nas do Terminatora, nie?

[MATEUSZ] Jest potencjał do rozwiązywania kolejnych kwestii i problemów w medycynie. Naukowcom udało się przenieść w przypadku przerwania rdzenia kręgowego impuls z mózgu do kończyn, które były sparaliżowane. Co będzie kolejne?

[KRZYSZTOF] Myślę, paradoksalnie, że Apple Vision Pro jako komputer przestrzenny i możliwości, już na tym etapie, jakie on ma, gdy trafi do laboratoriów i ośrodków badawczych, będzie mógł się zająć tego typu rzeczami. Na przykład analiza ruchu gałek ocznych do bardzo głębokich wniosków dochodząc finalnie z użyciem na przykład właśnie generatywnej sztucznej inteligencji, czy w ogóle sztucznej inteligencji, tak? Pomóc w perspektywie kilku kolejnych lat, nie wiem, może nawet dekady, nie? W tym, o czym ty mówisz. I właśnie jak...

Ja nawet pisałem o tym w newsletterze, że jak ktoś mnie pyta, po co w takim razie teraz wypuszczać tak drogi produkt na rynek, przypominam 3,5 tysiąca dolarów na start, i to jeszcze w wersji PRO od razu. Po to, żeby po pierwsze przyzwyczaić świat i wytłumaczyć światu, co to jest komputer przestrzenny, a po drugie, żeby ośrodki badawcze, nie tylko w ramach tajemnych prac za kulisami, miały dostęp do urządzenia, z którym już mogą coś zrobić. A dostęp, przypominam, który oni dostają z visionOS jest dostępem, z którego znamy Apple od lat. Jest dostępem, gdzie jest pełne wsparcie w Xcode, gdzie jest pełna dokumentacja techniczna od groma SDK. To jest dalej ten sam system, który tak naprawdę znają już wszyscy na

świecie, bo to w sumie zmodyfikowana wersja iOS. I do tego potężny procesor Apple M2. Jest to ogromnie duża moc, jeżeli chodzi o komputery przestrzenne czy coś, co znosimy na głowie. No i pytanie, gdzie nas to doprowadzi? Pod tym względem, zwłaszcza medycyny, jestem bardzo optymistycznie nastawiony.

[MATEUSZ] A, właśnie wspomniałeś jakby o przygotowaniu. Jestem zaskoczony, jak Apple w dojrzały sposób przygotowuje to urządzenie na rynek, bo jak przypominam sobie czasy pierwszego iPhone'a, to nie było jakby środowiska programistycznego, *user-friendly*, nie było za bardzo dokumentacji. To był zupełnie nowy świat i sam przecież pierwszy iPhone miał wiele różnych ograniczeń technologicznych, dopiero w których modelach w ogóle wszedł pomysł App Store'a, mimo że to jest pierwsza generacja, pierwsza iteracja, jest o wiele bardziej dojrzałym produktem, jeśli chodzi o przygotowanie na rynek, niż pierwszy iPhone.

[KRZYSZTOF] Tak, i to trzeba podkreślać, trzeba o tym mówić, bo rzeczywiście jest to tak naprawdę ogromny sprawdzian, może największy w karierze Tima Cooka. Apple Watch, OK, był takim sprawdzianem, on się oczywiście z sukcesem zakończył, ale nie na taką skalę jak to. Percepcja zegarka jest zupełnie czymś innym niż chodzenie w tym momencie w hełmie na głowie...

**Natomiast chciałbym Cię jeszcze podpytać, także zupełnie na koniec, o źródła wiedzy dotyczące ADHD, z których Ty korzystasz. Może vlogi, podcasty, newslettery jakieś?**

Ja na pewno polecę taki newsletter, [Tech Atypically](#) się nazywa. Ravi Nanakul go wysyła. Bardzo fajny newsletter! Natomiast być może ty czegoś słuchasz, czymś się karmisz, jakieś książki dalej, już ich tak tu poleciłeś sporo w tym odcinku, to chętnie przyjmę, myślę, że słuchacze moi również.

[MATEUSZ] Jeśli chodzi o konkretne jakby podcasty czy newslettery, raczej takich nie mam. Raczej jak już na Overcast jestem, to szukam stricte jakichś podcastów czy dyskusji stricte o ADHD. Tylko pojedyncze odcinki, raczej ze strony bardziej naukowej i generalnie naukowo-medycznej, bo to jest naprawdę fascynujące zagadnienie, jeśli chodzi o działanie mózgu i tego, co tam się tak naprawdę dzieje. Lubię słuchać o takich rzeczach, co się dzieje tak naprawdę pod maską. Ale na takich codziennych rzeczy, które w jakiś sposób wpływają na moje funkcjonowanie, to nie czytam, nie mam takiego podcastu, czy newslettera.

[KRZYSZTOF] Rozumiem. Mateusz, to jeszcze u progu 2024 roku. Czego Ci mogę życzyć na ten rok?

[MATEUSZ] Dobre pytanie. Może, kurczę, bo właśnie z tymi ADHD to jest taka kwestia, że często słyszę od znajomych, wszyscy mi mówią: „Ej, zrób coś w internecie, zacznij coś robić, zacznij może nagrywać filmy, pisać, cokolwiek!” i ja tak myślę sobie, OK, to jest pomysł, ale to nie jest projekt typu usiądę wieczór i skończę. To jest taki projekt na bardzo długi okres, w którym trzeba po prostu codziennie pracować systematycznie, nieważne, czy jest się w nastroju, czy nie, ma się energię, czy nie, to nie jest coś takiego jak na siłownię, bo na siłownię jestem w stanie później na dwie godziny posiedzieć i wrócić i czuć się szczęśliwy. Dlaczego? Bo wiem, że poświęcenie na siłowni czasu to jest dwie godziny i że mam plan treningu rozpisany już przed. Wiem dobrze, co mam robić, natomiast na przykład jak siadam do jakichś projektów, **w ogóle mam dużo nieskończonych projektów programistycznych, gdzie siadam z jakimś pomysłem i nie wychodzę poza kilka ekranów, bo się przepalam. Wpadam właśnie w taki super *hyperfocus* na początku, a później brakuje mi właśnie siły motywacji, żeby pociągnąć temat mimo wszystko minimum 30 minut dziennie. Trzeba bardzo dużo samozaparcia i po prostu konsekwencji.**

Więc to jest jakby taki murek, który chcę przeskoczyć w tym roku. Muszę znaleźć odpowiedź na to, w jaki sposób to mogę zrobić, bo z ADHD jest często powiązane z FOMO, syndromem oszusta czy perfekcjonizmem. Jak zestawisz te wszystkie trzy rzeczy, okazuje się, że jak na przykład masz coś zrobić, stwierdzasz: „Kurde, to żeby zrobić perfekcyjnie jak chcę, to się nie da. To szkoda zaczynać.”.

[KRZYSZTOF] Dobrze, tego ci w takim razie życzę, tej wytrwałości i znalezienia odpowiedzi, czy warto i co warto.

Dziękuję ci bardzo za ponad godzinę rozmowy, takiej myślę, że treściwej i wartościowej!

[MATEUSZ] Dziękuję.

[MUZYKA]

*Raz jeszcze, na koniec, żeby nie umknęło. Przypominam, zostaw na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#) taką liczbę ★ gwiazdek, jaką uznasz za stosowną.*

*Do usłyszenia w kolejnym odcinku, a za dziś bardzo dziękuję.*

[MUZYKA CICHNIE – KONIEC ODCINKA]