

JOHANN HARI

**Hoții de
atenție**

**DE CE
NU TE POTI
CONCENTRA**

Traducere din limba engleză de Monica Cârlikea



TREI

Pentru bunicile mele, Amy McRae și Lydia Hari

Notă: Am încărcat pe internet toate fișierele audio
cu toți oamenii despre care veți citi în carte;
așadar, pe măsură ce citiți, puteți asculta
conversațiile noastre (în limba engleză)
accesând pagina
www.stolenfocusbook.com/audio

Cuprins

Introducere: Pelerinaj la Memphis	11
1 Prima cauză: Creșterea vitezei, comutarea și filtrarea	27
2 A doua cauză: Paralizia stărilor noastre de flux	52
3 A treia cauză: Creșterea epuizării fizice și mentale	67
4 A patra cauză: Prăbușirea lecturii susținute	82
5 A cincea cauză: Îngrădirea minții hoinare	93
6 A șasea cauză: Dezvoltarea tehnologiei care te poate urmări și manipula (Partea întâi)	106
7 A șasea cauză: Dezvoltarea tehnologiei care te poate urmări și manipula (Partea a doua)	124
8 A șaptea cauză: Creșterea optimismului feroce (sau de ce schimbările individuale sunt un punct de pornire bun, dar nu suficient)	142
9 Primele întrezăriri ale unei soluții mai profunde	155
10 A opta cauză: Creșterea stresului și declanșarea vigilenței exagerate	169
11 Locurile în care s-a descoperit cum poate fi contracarată creșterea vitezei și a epuizării	182
12 A noua și a zecea cauză: Regimul alimentar deteriorat și creșterea poluării	193

13	A unsprezecea cauză: Creșterea incidenței de ADHD și cum răspundem acestei probleme	209
14	A douăsprezecea cauză: Izolarea fizică și psihică a copiilor noștri	232
	Concluzie: Revolta pentru Atenție	255
	Grupuri care luptă deja pentru îmbunătățirea atenției	275
	Mulțumiri	279
	Note	283

INTRODUCERE

Pelerinaj la Memphis

Când avea 9 ani, finul meu a dezvoltat o scurtă, dar teribil de intensă, obsesie pentru Elvis Presley. Cânta „Jailhouse Rock“ pe cea mai înaltă voce, cu toate inflexiunile joase și mișcările din șolduri ale Regelui rock-and-rollului. Nu știa că stilul ăsta devenise între timp cam ridicol, așa că interpreta hiturile lui Elvis cu toată pasiunea sinceră de care poate fi capabil un preadolescent care crede că este *cool*. În scurtele pauze, până începea să cânte din nou, cerea să știe tot (tot! absolut tot!) despre Elvis, așa că i-am spus în fugă povestea incitantă, tristă și stupidă a lui Elvis.

Elvis s-a născut în unul dintre cele mai sărace orașe din Mississippi — un loc foarte, foarte îndepărtat, am început să-i povestesc finului meu. A venit pe lume împreună cu fratele său geamăn, care a murit la câteva minute după naștere. În copilărie, mama sa îi spunea că, dacă va cânta la lună în fiecare seară, fratele său îl va auzi, așa că micul Elvis a cântat și a tot cântat. A început să cânte și în public, chiar în perioada în care apărea televiziunea —, și, într-o clipită, a devenit mult mai celebru decât oricine altcineva dinaintea lui. Oriunde se ducea Elvis, oamenii țipau, până când lumea lui a devenit o imensă sală de zbirere. S-a refugiat într-un cocon al propriei sale faime, făcând un titlu de glorie din posesiunile sale, obținute în schimbul libertății pierdute. Pentru mama sa a cumpărat un palat pe care l-a numit Graceland.

Am sărit peste restul poveștii: dependențele, transpiratul în exces, spectaculoasa revenire a carierei din Las Vegas și moartea sa, la vârsta de 42 de ani. De fiecare dată când finul meu, pe care îl voi numi Adam — am schimbat câteva detalii pentru a evita să fie identificat —, puneă întrebări despre finalul poveștii lui Elvis, îl luam să cântăm împreună „Blue Moon“. „*You saw me standing alone*“, cânta cu vocea lui de copil, „*without a dream in my heart. Without a love of my own.*“ — „M-ai văzut acolo însingurat,/cu visuri risipite/și neiubit de nimeni“.

Într-una dintre zile, Adam s-a uitat la mine cu o față serioasă și m-a întrebat: „Johann, mă duci într-o zi la Graceland?“ Fără să stau pe gânduri, am fost de acord. „Promiți? Pe bune, chiar promiți?“ I-am promis și apoi am uitat de povestea asta, până când lucrurile au început să o ia razna.



Zece ani mai târziu, Adam era pierdut. Abandonase școala pe când avea 15 ani și efectiv își petrecea aproape tot timpul în care era treaz, alternând, cu mintea goală, între ecrane: cel al telefonului, derulând frenetic pe WhatsApp sau Facebook, și cel al iPad-ului, pe care se uita la o amestecătură de YouTube și pornografie. Uneori, încă puteam zări în el urma băiețelului vesel care cânta „Viva Las Vegas“, dar era ca și cum acea persoană se spărsese în bucăți mici, disperate. Era un chin să rămână atent la o discuție mai mult de câteva minute, fără a se întoarce compulsiv la un ecran sau fără a schimba brusc subiectul de conversație. Părea că funcționează în ritmul *Snapchat*-ului, în care nimic serios sau liniștit nu-l putea atinge. Era inteligent, respectuos și blând, dar era ca și cum nimic nu-i mai putea capta atenția.

În decada în care Adam a devenit bărbat, această fragmentare părea să ni se întâmple multora dintre noi. La începutul secolului XXI, mulți aveam sentimentul că abilitatea noastră de concentrare — de a fi atenți — se fisura și se deteriora. Simțeam cum mi se întâmplă și mie asta: cumpăram o grămadă de cărți și mă uitam, cu coada ochiului și cu vinovăție, la ele, în timp ce îmi spuneam că nu mai stau pe telefon *decât* pentru a trimite un ultim mesaj pe Twitter. Citeam *în continuare destul de mult, dar*, cu fiecare an care trecea, simțeam tot mai mult că nu fac *decât* să urc în fugă pe o scară rulantă care coboară. Abia împlinisem 40 de ani și, oriunde mă întâlneam cu oameni de vârsta mea, de fiecare dată ne plângeam că ne-am pierdut capacitatea de concentrare, de parcă

ar fi fost un prieten care într-o zi, pur și simplu, a dispărut *în* neant și nimeni nu l-a mai zărit de atunci.

Apoi, într-o seară, pe când leneveam cu toții pe canapea, cu ochii în ecranele din ce în ce mai mici, m-am uitat la Adam și m-am îngrozit. „Nu mai putem trăi așa!”, mi-am spus în sinea mea.

— Adam, am spus pe un ton blând. Hai să mergem la Graceland.

— Ce?

I-am amintit de promisiunea pe care i-o făcusem cu mulți ani în urmă. Nici măcar nu-și mai putea aminti zilele în care era fascinat de „Blue Moon” sau angajamentul meu față de el, dar am putut să văd că gândul de a rupe rutina asta paralizantă a trezit ceva în el. S-a uitat la mine și m-a întrebat dacă vorbesc serios.

— Da, vorbesc serios, i-am spus, dar cu o condiție. Eu voi plăti drumul, cei 6 000 de km pe care îi avem de parcurs *până acolo*. Mergem în Memphis, în New Orleans — mergem prin tot sudul Statelor Unite, oriunde vrei. Dar nu pot face asta dacă, atunci când ajungem acolo, tu nu vei face altceva decât să stai cu ochii în telefon. Trebuie să-mi promiți că îl ții închis tot timpul, mai puțin noaptea. Trebuie să revenim la realitate. Trebuie să ne reconectăm cu lucrurile care contează pentru noi.

A jurat că așa va face, așa că peste câteva săptămâni ne luam zborul din London Heathrow către sudul Statelor Unite, tărâmul bluesului.



Când ajungi la porțile de la Graceland, nu mai există niciun om care să te ghideze. Ți se oferă, în schimb, un iPad, îți pui căștile, iar iPad-ul îți spune ce ai de făcut: mergi la stânga; mergi la dreapta; mergi înainte. În fiecare cameră, iPad-ul, cu vocea unui actor uitat, îți spune povestea camerei în care te afli, iar pe ecran îți apare o fotografie. Așadar, ne-am plimbat singuri prin Graceland, holbându-ne la un iPad. Eram înconjurați de canadieni, coreeni și o groază de alți oameni inexpresivi, veniți din toată lumea, care priveau cu toții în jos, fără să vadă nimic în jurul lor. Nimeni nu se uita prea mult timp la ceva, în afară de propriul ecran. Îi priveam, pe măsură ce mergeam, simțindu-mă din ce în ce mai tensionat. Din când în când, cineva își mai ridica ochii din iPad și, simțind un licăr de speranță, încercam să-i prind privirea, să ridic din umeri și să-i spun: „Uite, suntem singurii care privim în jurul nostru, suntem cei care am călătorit mii de kilometri și am decis să vedem, cu adevărat, lucrurile din fața noastră”, dar de fiecare dată când se întâmpla

asta, realizam că ceilalți luaseră o pauză de la iPad doar pentru a-și scoate telefoanele ca să își facă un *selfie*.

Când am ajuns în Jungle Room — locul favorit al lui Elvis din tot conacul —, în timp ce iPad-ul trăncănea încontinuu, un domn cam la 40 de ani, care stătea lângă mine, s-a întors să-i spună ceva soției sale. În fața noastră puteam vedea imensele ghivece cu plante artificiale pe care Elvis le cumpărase pentru a transforma această cameră în propria junglă artificială. Plantele erau încă acolo, atârânănd trist.

— Draga mea, a spus el, este uimitor. Privește!

A fluturat iPad-ul către ea și apoi a început să miște imaginea cu degetul.

— Dacă glisezi la stânga, poți vedea partea stângă din Jungle Room. Dacă glisezi la dreapta, poți vedea partea dreaptă din Jungle Room.

Soția s-a uitat cu atenție, a zâmbit și a început să miște ecranul propriului iPad.

I-am urmărit cum glisau înainte și înapoi, uitându-se la camera fotografiată din diverse unghiuri. M-am aplecat către el și am spus:

— Dar, domnule, există o metodă mai arhaică pe care o puteți folosi. Se cheamă întoarcerea capului. Pentru că suntem chiar aici, în Jungle Room. Nu este nevoie să vă uitați pe un ecran pentru a o vedea. O puteți vedea cu ochiul liber. Aici. Priviți! Am fluturat mâna prin cameră, iar plantele artificiale au foșnit un pic.

Bărbatul și soția lui s-au îndepărtat puțin de mine.

— Priviți, le-am spus, vorbind mai tare decât mi-aș fi dorit. Nu vedeți? Suntem *acolo*. Suntem *chiar acolo*. Nu aveți nevoie de ecrane. *Noi suntem în Jungle Room*.

Au ieșit în grabă din cameră, uitându-se în urmă și scuturând din cap de parcă eram un nebun, în timp ce eu îmi simțeam inima bătând cu putere. M-am întors către Adam, aproape râzând, vrând să împărtășesc cu el ironia situației și să-mi eliberez furia, dar el stătea într-un colț, răsfoind *Snapchat*-ul pe telefonul ascuns sub geacă.

În fiecare etapă a călătoriei noastre, Adam și-a încălcat promisiunea. Cu două săptămâni în urmă, când avionul abia aterizase în New Orleans, și-a scos telefonul încă dinainte să ne ridicăm de pe scaune.

— Ai promis că nu-l vei folosi, i-am spus.

— M-am referit la faptul că nu voi da telefoane. În mod evident, n-am cum să nu folosesc *Snapchat*-ul sau să nu trimit mesaje, mi-a răspuns.

Era sincer uimit, de parcă îi cerusem să-și țină respirația preț de zece zile. L-am privit cum stătea absorbit de telefon, fără să scoată un sunet, în Jungle Room. Pe lângă el trecea un grup de oameni, și ei cu ochii ațintiți în ecrane. M-am simțit atât de singur, de parcă aș fi stat într-un lan de porumb din Iowa, la kilometri distanță de alți oameni. M-am apropiat de Adam și i-am smuls telefonul din mână.

— Nu putem să trăim așa! i-am spus. Tu nu știi să fii prezent! Îți ratezi viața! Ți-e frică să nu pierzi cine știe ce lucruri importante, nu? D-ai-a îți tot verifici telefonul! Dar, făcând asta, *cu siguranță* că ratezi ceva! Îți pierzi unica viață pe care o ai! Tu nu poți vedea lucrurile care sunt *chiar în fața ta*, lucrurile pe care ai tânjit să le vezi încă de când erai copil! Niciunul dintre oamenii ăștia nu le poate vedea! *Uită-te la ei!*

Vorbeam tare, dar, cu izolarea fonică a iPhone-urilor, majoritatea oamenilor din jurul nostru nici n-au observat. Adam mi-a smuls telefonul, mi-a spus (nu chiar nejustificat) că mă purtam ca un ciudat și a pornit în trombă, ieșind din acest cavou al lui Elvis în aerul de dimineață din Memphis.

Am petrecut ore întregi, plimbându-mă apatic printre Rolls-Royce-urile lui Elvis, care sunt expuse în muzeul alăturat, și, într-un final, pe seară, l-am regăsit pe Adam la Heartbreak Hotel, hotelul de peste drum în care eram cazați. Stătea lângă piscina imensă în formă de chitară și părea trist, în timp ce Elvis cânta fără oprire. Cât am stat cu el, am realizat că, așa cum se întâmplă în majoritatea momentelor de furie oarbă, toată revolta mea pe el — pe care o manifestasem pe tot parcursul vacanței noastre — era, de fapt, o furie îndreptată către mine însumi. Incapacitatea lui de a se concentra, distragerea permanentă, neputința oamenilor ce vizitau Gracelandul de a vedea locul pentru care bătuseră atâta drum, toate acestea deveneau tot mai apăsătoare. Simțeam că mă rupeam și eu de lume, la fel ca și ei. Îmi pierdeam și eu capacitatea de a fi prezent. Și uram asta.

— Știu că ceva nu este în regulă, mi-a spus Adam pe un ton blând, ținând telefonul strâns în mână. Dar habar n-am cum să rezolv asta.

Și s-a întors la a trimite mesaje.



Îl luasem pe Adam în călătoria aceasta tocmai pentru a scăpa de incapacitatea noastră de ne păstra concentrarea și am descoperit că era o situație fără scăpare, pentru că problema asta era peste tot. Am călătorit

în toată lumea ca să mă documentez pentru această carte și aproape niciodată n-am avut un moment de răgaz. Chiar și atunci când am luat o pauză de la carte și am mers să vizitez unele dintre cele mai cunoscute locuri, celebre pentru liniștea și calmul lor, problema a rămas aceeași.

Într-o după-amiază, stăteam la Laguna Albastră din Islanda, un lac imens și infinit de calm, cu apă geotermală, care bolborosea la temperatura unei băi fierbinți, în timp ce fulgii de zăpadă cădeau în jurul meu. Pe când priveam fulgii care se topeau ușor în aburul cald, mi-am dat seama că sunt înconjurat de oameni care manevrau *selfie stick*-uri. Își pusese ră telefoanele în carcase impermeabile și fotografiau și postau frenetic. Câțiva dintre ei transmiteau în direct pe Instagram. M-am întrebat atunci dacă motoul erei noastre nu cumva ar trebui să fie: „Am încercat să trăiesc, dar am fost distras”. Gândul ăsta mi-a fost întrerupt de un neamț zgomotos, care arăta ca un influencer, ce urla în camera telefonului: „Sunt aici, la Laguna Albastră, trăind cea mai bună versiune a vieții mele”.

Altă dată, am fost să văd „Mona Lisa” în Paris, doar ca să constat că acum este în permanență ascunsă în spatele unei grămezi mari de oameni, veniți din toate colțurile lumii, care se înghesuie ca la rugby ca să ajungă în față, doar pentru ca, odată ajunși acolo, să se întoarcă cu spatele la pictură, să facă rapid un *selfie* și apoi să se înghesuie din nou spre ieșire. În ziua aceea, am stat într-un colț și am privit mulțimea timp de o oră. Nimeni — nici măcar un om — nu s-a uitat la *Mona Lisa* mai mult de câteva secunde. Zâmbetul ei nu mai pare enigmatic. Arată de parcă se uită la noi, de la înălțimea Italiei secolului al XVI-lea, întrebându-ne: „De ce nu mă mai priviți așa cum o făceați odată?”



Imaginea asta părea să confirme o idee pe care mi-o formasem deja de câțiva ani și care mergea dincolo de nefericitele obiceiuri ale turiștilor. Mi se părea că civilizația noastră fusese acoperită de un praf de scărpinat, iar noi ne petrecem tot timpul sucindu-ne și învârtindu-ne mințile, fiind incapabili să mai acordăm atenție lucrurilor care chiar contează. Activitățile care necesită o atenție susținută — cum este citirea unei cărți — sunt în cădere liberă de ani de zile. După călătoria mea cu Adam, am citit cercetările despre voință și determinare ale celui mai cunoscut om de știință, profesorul Roy Baumeister de la Universitatea Queensland din Australia, și apoi am mers să-i iau un interviu.

El studiase mecanismele voinței și ale autodiscipliniei mai bine de treizeci de ani și este responsabil pentru unele dintre cele mai cunoscute experimente realizate vreodată în domeniul științelor sociale. În timp ce m-am așezat în fața acestui domn de 66 de ani, i-am spus că mă gândeam să scriu o carte despre motivele pentru care pare că ne-am pierdut capacitatea de concentrare și cum am putea să ne-o redobândim. M-am uitat la el plin de speranță.

Mi-a spus că i se părea ciudat faptul că aduceam în discuție subiectul acesta care îl privea și pe el. „Simt că nivelul de control asupra propriei mele atenții este mai slab decât era odată“, mi-a mărturisit. Obişnuia să stea ore întregi citind și scriind, iar acum „pare că mintea-mi zboară în toate direcțiile, mult mai des“. Mi-a spus că își dăduse seama recent că, „atunci când încep să mă simt rău, joc un joc video pe telefon și asta e de ajuns ca să mă simt iar bine“. Mi l-am imaginat întorcând spatelul enormelor sale realizări științifice ca să se joace Candy Crush Saga. „Văd că nu mai pot rămâne la fel de concentrat ca altădată. Pur și simplu mă dau bătut destul de repede și încep să mă simt prost“, mi-a spus el.

Roy Baumeister este autorul unei cărți numite *Willpower (Voința)* și a studiat subiectul acesta mai mult decât oricine altcineva. N-am putut să nu mă întreb: dacă până și el își pierde o parte din capacitatea de concentrare, este cineva căruia nu i se întâmplă asta?



Multă vreme m-am încurajat, spunându-mi că această criză nu era decât o iluzie. Generațiile anterioare au simțit și ele o diminuare a atenției și a capacității de concentrare — călugării medievali se plâneau și ei, acum aproape un mileniu, că suferă de probleme de atenție. Pe măsură ce îmbătrânesc, oamenii se concentrează tot mai greu și ajung să fie convinși că problema are legătură, mai degrabă, cu lumea în care trăiesc și cu generația următoare, decât cu ușoara degradare a propriei minți.

Cel mai bun mod de a ști sigur cum stau lucrurile ar necesita ca oamenii de știință să fi făcut un lucru simplu cu ani buni în urmă. Ar fi putut da, aleatoriu, teste de atenție unui eșantion din populație, pe care să le repete la ani și decenii distanță, pentru a urmări schimbările care apar. Dar n-a făcut nimeni asta. N-a colectat nimeni informații pe perioade lungi. Există totuși o altă modalitate prin care putem ajunge la o concluzie acceptabilă pe acest subiect. Documentându-mă pentru carte, am descoperit că s-a demonstrat științific că există tot felul

de factori care contribuie la reducerea capacității de concentrare. Sunt dovezi clare că mulți dintre acești factori s-au intensificat, uneori chiar dramatic, în ultimele decenii. În contrapartidă, există o singură tendință care contribuie la îmbunătățirea atenției și pe care am putut-o identifica. De aceea am ajuns să cred că ne confruntăm cu o adevărată criză, extrem de presantă.

De asemenea, am aflat că dovezile referitoare la direcția în care ne duc aceste tendințe sunt mai mult decât convingătoare. De exemplu, un mic studiu a investigat cât de des se concentrează un student american obișnuit asupra unor subiecte¹, oamenii de știință instalând pe computerele tinerilor un software cu ajutorul căruia au urmărit și monitorizat ce făceau într-o zi oarecare. Au descoperit că, în medie, un student își schimbă centrul de interes la fiecare 65 de secunde. Cei mai mulți dintre ei se concentrau pe o unică activitate timp de doar 19 secunde. Dacă ești adult și ești tentat să te crezi superior, abține-te. Într-un alt studiu, Gloria Mark², profesoară de informatică la Universitatea din California (Irvine) — pe care am intervievat-o —, a cercetat cât timp, în medie, petrece un angajat dintr-un birou concentrându-se pe o unică sarcină. Trei minute!

Așadar, am pornit într-o călătorie de 50 000 de kilometri, pentru a afla cum ne putem recupera atenția și capacitatea de concentrare. În Danemarca l-am intervievat pe primul om de știință care a demonstrat, împreună cu echipa sa, cum capacitatea noastră colectivă de a ne menține concentrarea se diminuează rapid. Apoi m-am întâlnit cu cercetători din întreaga lume care au descoperit și motivele pentru care se întâmplă asta. În total, am intervievat peste 250 de experți — din Miami până în Moscova, din Montreal până în Melbourne. Dorința mea de a obține răspunsuri m-a condus într-un amestec nebun de locuri, de la o mahala din Rio de Janeiro, unde atenția era distrusă într-un mod aparte absolut dezastruos, până la un spațiu de birouri dintr-un orașel din Noua Zeelandă, unde oamenii au găsit o modalitate de a-și recăpăta semnificativ puterea de concentrare.

Am ajuns să cred că am înțeles complet greșit ce se întâmplă, de fapt, cu puterea noastră de concentrare. Ani de zile, de fiecare dată când nu mă puteam concentra, mă învinovățeam furios. Îmi ziceam: „Ești leneș, indisciplinat, trebuie să te aduni“. Sau aș fi dat vina pe telefon și m-aș fi revoltat împotriva lui, dorindu-mi să nu fi fost inventat niciodată. Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc au același tip de reacție. Dar am

descoperit că, de fapt, se produce un fenomen mult mai profund decât eșecul personal sau o simplă nouă invenție a unui gadget.

Pentru prima dată am început să-mi fac o idee despre acest fenomen atunci când am fost în Portland, din statul Oregon, pentru a-l intervieva pe profesorul Joel Nigg, unul dintre cei mai cunoscuți experți din lume în problemele de atenție ale copiilor. Mi-a spus că mi-ar fi mai ușor să înțeleg fenomenul dacă am compara creșterea problemelor de concentrare cu avântul luat de rata de obezitate. În urmă cu cincizeci de ani, aveam extrem de puține cazuri de obezitate, în timp ce acum ne confruntăm cu o adevărată epidemie în lumea occidentală. Și asta nu pentru că, brusc, am fi devenit lacomi sau prea îngăduitori cu noi înșine. „Obezitatea nu este o epidemie medicală, este o epidemie socială. De exemplu, avem mâncare de proastă calitate, așa că ne îngășăm“, mi-a explicat el. Stilul nostru de viață s-a schimbat dramatic, modul în care ne aprovizionăm s-a schimbat, am construit orașe în care este dificil să circuli pe jos sau cu bicicleta, iar toate aceste schimbări ale mediului în care trăim conduc la modificări ale organismului. El susține că ceva similar se întâmplă și în ceea ce privește capacitatea noastră de concentrare.

După ce a studiat acest subiect zeci de ani, el crede că trebuie să ne întrebăm dacă nu cumva dezvoltăm o „cultură cu efecte patogene în ceea ce privește atenția“, un mediu în care concentrarea profundă și susținută devine extrem de dificilă pentru noi toți și în care trebuie să înotăm împotriva curentului pentru a reuși. Există dovezi științifice pentru mulți dintre factorii care slăbesc atenția, iar în cazul anumitor oameni există inclusiv cauze biologice, dar Joel mi-a spus că este nevoie să clarificăm următorul aspect: „Nu cumva cultura noastră îi împinge, atât de des, pe oameni până în acest punct, pentru că, de fapt, ne confruntăm cu o epidemie cauzată de niște factori disfuncționali la nivel de societate?“

L-am întrebat după aceea așa: „Dacă te-aș pune la conducerea lumii, iar tu *ai vrea* să distrugi capacitatea de concentrare a oamenilor, ce ai face?“ S-a gândit un moment și apoi a zis: „Probabil cam ceea ce face societatea noastră acum“.

Am descoperit dovezi solide despre faptul că prăbușirea capacității noastre de a fi atenți nu este, în principal, un eșec personal — al meu, al tău sau al copilului tău. Ni se întâmplă asta tuturor și este un fenomen generat de forțe foarte puternice. Aceste forțe includ marile companii de tehnologie, însă merg mult mai departe de-atât. Este o problemă sistemică. Adevărul este că trăim într-o societate care zilnic picură acid

peste capacitatea noastră de concentrare și apoi ne spune că noi suntem de vină și că trebuie să ne ajustăm propriile obiceiuri, în timp ce atenția întregii societăți se face scrum. Documentându-mă pentru carte, am realizat că există un imens vid de informație în toate cărțile care tratează subiectul acesta. În principiu, toate aceste cărți au omis să vorbească despre cauzele acestei crize a atenției, cauze la baza cărora se află tocmai aceste forțe puternice. Luând în calcul informațiile colectate, am conchis că sunt douăsprezece forțe care ne afectează capacitatea de concentrare. Am convingerea că putem rezolva aceste probleme pe termen lung doar dacă le înțelegem, pentru ca apoi, împreună, să nu le mai lăsăm să aibă aceste efecte asupra noastră.

Există pași concreți pe care îi puteți face, la nivel individual, pentru a diminua această problemă și pe parcursul cărții veți descoperi cum îi puteți implementa. Încurajez, fără îndoială, asumarea responsabilității individuale. Dar trebuie să fiu foarte sincer într-un mod în care celelalte cărți care au abordat acest subiect mi-e teamă că n-au fost. Aceste schimbări vă vor ajuta doar până la un punct. Vor rezolva doar o parte din problemă. Sunt valoroase și le-am implementat și eu, dar, dacă nu cumva sunteți foarte norocoși, ele nu vă vor ajuta să scăpați de această criză a atenției. Problemele sistemice cer soluții sistemice. Cu siguranță, avem nevoie să ne asumăm responsabilitatea la nivel individual, dar, în același timp, trebuie să ne asumăm împreună și o responsabilitate colectivă pentru confruntarea cu acești factori mai profunzi. Există o soluție reală, una care ne poate ajuta, cu adevărat, să începem să ne redobândim capacitatea de concentrare. Ea presupune să redefinim radical problema și apoi să acționăm, iar eu cred că am descoperit cum putem începe să facem asta.



Cred că sunt cel puțin trei motive extrem de importante pentru care merită să mergeți în călătoria aceasta cu mine. Primul ar fi că o viață plină de distrageri, la nivel individual, este sărăcită. Când nu poți acorda atenție într-un ritm susținut, nu poți atinge obiectivele pe care ți le-ai propus. Vrei să citești o carte, dar ești distras de notificările și paranoia rețelelor sociale. Vrei să petreci câteva ore cu copilul tău, dar îți verifici anxios e-mailul, să vezi dacă nu cumva ți-a dat șeful vreun mesaj. Vrei să pui pe picioare o afacere, dar viața ta se risipește, în schimb, într-o amestecătură de postări pe Facebook, care doar te fac să te simți invidios