



”

A fi invulnerabil
la distragerea atenției
este calitatea esențială a
timpurilor noastre.

GREG McKEOWN

”

Concentrat este un ghid
esențial pentru cei care vor să își
recupereze atenția, capacitatea
de concentrare și viața.

ARIANNA HUFFINGTON

CONCENTRAT

Cum să-ți controlezi
atenția ca să poți alege

NIR EYAL
JULIE LI



CAPITOLUL 1

Care este superputerea ta?

Ador dulciurile și ador televiziunea. Însă, oricât de mult aş adora eu aceste lucruri, ele nu mă adoră pe mine. Excesul de tratații dulci după masă, petrecerea unui timp prea îndelungat urmărind fluxul de noutăți sau afundarea într-un consum orgiastic de Netflix până la ora 2 dimineața au fost activități pe care le-am făcut cândva, conștientizându-le la vremea aceea foarte puțin sau deloc – din obișnuință.

La fel cum consumul de prea multă mâncare de tip fast-food duce la probleme de sănătate, utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice poate avea, de asemenea, consecințe negative. În cazul meu, a fost vorba despre modul în care am pus pe primul loc elementele de distragere a atenției în defavoarea celor mai importante persoane din viața mea. Cel mai grav a fost că am permis ca acestea să-mi afecteze relația pe care o am cu fiica mea. Este unicul nostru copil și, pentru mine și soția mea, e cel mai fantastic copil din lume.

Într-o zi, amândoi ne jucam niște jocuri dintr-o carte de activități care are drept scop să-i apropie mai mult pe tați de fiicele lor. Prima activitate consta în faptul că fiecare dintre noi trebuia să enumere preferințele celuilalt. Următorul proiect consta în construirea unui avion de hârtie din una dintre paginile cărții. Al treilea consta într-o întrebare la care trebuia să răspundem amândoi: „Dacă ai putea avea orice superputere, care ai vrea să fie aceasta?”

Aș vrea să îți pot spune ce mi-a zis fiica mea în acel moment, dar nu am cum. Habar nu am pentru că nu eram acolo cu adevărat. Fizic, eram în încăpere, dar mintea mea se afla în altă parte. „Tati, ce superputere

ai alege?“ m-a întrebat ea. „Poftim? Numai o clipă. Nu trebuie decât să răspund la ceva“, am mormăit eu. Am trimis-o la plimbare, în timp ce mă ocupam de altceva pe telefon. Aveam ochii lipiți în continuare de ecranul telefonului, tastam ceva ce părea important în acel moment, dar care cu siguranță că ar fi putut să aștepte. Ea a rămas tăcută. Când mi-am ridicat privirea de la telefon, dispăruse.

Tocmai distrusesem un moment magic cu fiica mea pentru că ceva de pe telefon îmi acaparase atenția. Acest lucru, în sine, nu era cine știe ce. Dar dacă ți-aș spune că nu a fost decât un incident izolat, te-aș minți. Scene similare mai avuseseră loc de nenumărate ori înainte.

Nu eram singurul care punea elementele de distragere a atenției înaintea celorlalți. Unul dintre primii cititori ai acestei cărți mi-a spus că atunci când a întrebat-o pe fiica lui în vârstă de opt ani care e superputerea ei, ea a spus că vrea să poată vorbi cu animalele. Când a întrebat-o de ce, copilul a răspuns: „Pentru că așa așa avea pe cineva cu care să vorbesc atunci când tu și mami sunteți prea ocupați cu lucrul la calculator.“

După ce am găsit-o pe fiica mea și mi-am cerut iertare, am luat decizia că e timpul pentru o schimbare. La început, am trecut în extrema cealaltă. Convins că totul e din vina tehnologiei, am încercat o „detoxifiere digitală“. Am început să folosesc un telefon de pe vremuri, cu clapetă, astfel încât să nu mai fiu tentat să folosesc e-mailul, Instagram și Twitter. Dar mi s-a părut prea dificil să circul fără GPS și fără adresele salvate în aplicația de tip calendar. Îmi era dor să ascult cărți audio în timp ce merg pe jos, precum și de alte lucruri utile pe care le putea face telefonul meu mobil modern.

Ca să evit să pierd timpul citind prea multe articole de știri online, am cumpărat un abonament la ediția tipărită a unui ziar. Câteva săptămâni mai târziu, aveam un morman de ziare necitite, frumos aranjate lângă mine, în timp ce priveam la știrile de la televizor.

Încercând să-mi mențin atenția concentrată în timpul cititului, am cumpărat un procesor Word din anii '90, fără conexiune la internet. Însă de fiecare dată când mă apucam de scris, mă trezeam că mă uit la raftul din bibliotecă și că încep imediat să răsfoiesc cărți care nu aveau legătură cu munca mea. Într-un fel sau altul, continuam să mă las distras, chiar și fără tehnologia pe care eu o socoteam sursa problemei.

Faptul că am stat deoparte de tehnologia online nu a funcționat. Nu făcusem decât să înlocuiesc un factor de distragere a atenției cu un altul.

Am descoperit că, pentru a trăi viața pe care o vrem, e necesar nu doar să facem lucrurile *potrivite*, ci și să încetăm să mai facem lucrurile *nepotrivite*, care ne deviază de la traseul nostru. Cu toții știm că a mânca tort e mai rău pentru siluetă ca a mânca o salată sănătoasă. Suntem de acord că a trece în revistă, fără niciun scop precis, postările care apar în fluxul rețelelor de socializare nu este la fel de benefic precum a petrece timp cu prieteni reali din viața reală. Înțelegem că, dacă vrem să fim mai productivi la locul de muncă, trebuie să încetăm să mai pierdem timp și să ne *facem* treaba la propriu. Știm deja ce să facem. Ce nu știm e cum să încetăm să ne mai lăsăm distrași.

Pe parcursul ultimilor cinci ani, documentându-mă și scriind această carte și urmând metodele dovedite științific pe care le vei afla curând, am devenit mai productiv, mai puternic din punct de vedere fizic și mental, mai odihnit și mai implicat în relații decât am fost vreodată. Această carte este despre ceea ce am învățat în timp ce mi-am dezvoltat cea mai importantă capacitate necesară în secolul al XXI-lea. Este despre cum m-am concentrat la factorii de distragere a atenției, ceea ce poți face și tu.

Primul pas constă în a recunoaște că distragerea atenției începe din interior. În partea I, vei descoperi modalități practice de a identifica și gestiona disconfortul psihologic care ne deviază din drumul nostru. Însă mă feresc să recomand tehnici ultracunoscute, precum mindfulness și meditația. Deși pentru unii aceste metode pot fi eficiente, s-a scris deja despre ele din plin. Dacă citești această carte, presupunerea mea este că deja ai încercat aceste tehnici și, la fel ca mine, ți s-a părut că acestea nu ar prea funcționa în cazul tău. În schimb, vom analiza dintr-o altă abordare ceea ce ne motivează cu adevărat conduita și vom învăța de ce gestionarea timpului înseamnă gestionarea durerii. De asemenea, vom examina cum să facem ca, practic, orice sarcină să devină plăcută – nu în stilul lui Mary Poppins de a „mai adăuga o linguriță de zahăr“, ci prin cultivarea capacității de a ne concentra intens asupra a ceea ce facem.

În partea a II-a, vom analiza importanța de a-ți face timp pentru ceea ce vrei cu adevărat să faci. Vei învăța de ce nu poți numi ceva „factor de distragere“ decât dacă știi *de la* ce te distrage. Vei învăța cum să îți planifici timpul, chiar dacă alegi să-l petreci urmărind fluxul cu titluri legate de celebrități sau citind un roman de dragoste pasional. În fond, timpul pe care îl planuiești cum să-l petreci nu e timp pierdut.¹

Urmează partea a III-a, în care vom examina în amănunt factorii declanșatori externi nedorțiți, care ne afectează productivitatea și ne strică starea de bine. În timp ce companiile din domeniul tehnologic, ca să ne controleze comportamentul, utilizează semnale sonore precum țiuiturile și bipurile de pe telefonul mobil, factorii declanșatori externi nu sunt limitați la dispozitivele digitale pe care le deținem. Sunt peste tot în jur – de la fursecurile care ne atrag atenția când deschidem dulapul din bucătărie până la un coleg vorbăreț care ne împiedică să finalizăm un proiect urgent.

Partea a IV-a îți furnizează ultima cheie pentru a te concentra la factorii de distragere a atenției: pactele. În timp ce eliminarea factorilor declanșatori externi este utilă pentru a ține *în afară* factorii de distragere a atenției, pactele reprezintă un mod dovedit de a ne controla dinspre *înăuntru*, constituind o garanție a faptului că facem ceea ce spunem că vom face. În această parte, vom aplica străvechea practică a angajamentului prealabil la provocările vieții moderne.

În cele din urmă, vom examina în profunzime cum să fii concentrat la locul de muncă, cum să crești copiii atenți și cum să ai relații în care să-ți concentrezi atenția. Aceste capitole din finalul cărții te vor ajuta să redobândești productivitatea pierdută la locul de muncă, cum să ai relații mai bune cu prietenii și familia și chiar cum poți deveni un partener de cuplu mai bun – toate prin învingerea factorilor de distragere a atenției.

Poți urma cei patru pași pentru a-ți concentra atenția în orice ordine dorești, dar îți recomand să urmezi ordinea din carte. Cele patru modalități se construiesc una pe baza celeilalte, primul pas reprezentând temelia.

Dacă ești genul de persoană căreia îi place să învețe cu ajutorul exemplurilor și dacă vrei să vezi aceste tactici mai întâi puse în practică, poți citi partea a V-a și cele care-i urmează, după care, pentru o explicație mai aprofundată, să revii la primele patru părți. De asemenea, nu ești obligat să adopți fiecare tehnică imediat. Unele tehnici ar putea să nu

se potrivească situației tale actuale și să îți fie utile doar pe viitor, când vei fi pregătit sau când circumstanțele se vor schimba. Dar îți promit că, atunci când vei fi terminat de parcurs această carte, vei descoperi mai multe idei inovatoare, care îți vor schimba pentru totdeauna modul în care gestionezi factorii de distragere a atenției.

Imaginează-ți că ai avea incredibila putere de a-ți duce intențiile până la capăt. Cât de mult ar crește productivitatea ta la locul de muncă? Cât de mult timp ai avea în plus pentru a-l petrece cu familia sau făcând ceea ce îți place? Cât de mult ar crește nivelul tău de fericire?

Cum ți-ar fi viața dacă superputerea ta ar fi să ai o atenție concentrată?



DE REȚINUT

- **Trebuie să învățăm cum să evităm distragerea atenției.** Ca să trăim viața pe care ne-o dorim, e nevoie nu doar să facem lucrurile potrivite, ci e necesar și să *nu* facem lucrurile pe care știm că le vom regreta.
- **Problema nu este doar tehnologia.** A fi concentrat nu înseamnă a fi împotriva tehnologiei. Înseamnă a înțelege motivele reale pentru care facem ceva împotriva interesului personal.
- **Iată de ce este nevoie:** Putem avea o atenție concentrată dacă învățăm și adoptăm patru strategii-cheie.

CAPITOLUL 2

Cum să ai o atenție concentrată

Vechii greci au lăsat eternității istoria unui om care era în permanență lipsit de concentrare. Când ne dorim ceva imposibil de obținut, numim acel ceva „chinul lui Tantal“, după numele acestuia. Se spune că Tantal a fost pedepsit de tatăl său, Zeus, fiind alungat în lumea subpământeană.¹ Acolo, el s-a trezit pășind pe o întindere de apă, iar deasupra capului se afla un arbore care își legăna fructele coapte. Blestemul pare blând, dar, când Tantal încerca să culeagă un fruct, ramura se îndepărta de el, mereu la o distanță infimă de cea la care putea ajunge. Atunci când se apleca să bea din apa rece, aceasta se retrăgea, astfel încât el să nu-și poată potoli niciodată setea. Pedeapsa lui Tantal a fost să tânjească după lucruri pe care și le dorea, dar la care nu putea niciodată ajunge.

Trebuie să recunoaștem faptul că grecii antici au un talent deosebit în a crea alegorii. Ar putea exista o mai bună portretizare a condiției umane decât aceasta? Încercăm constant să acumulăm ceva: mai mulți bani, mai multe experiențe, mai multe cunoștințe, un statut mai înalt, mai multe *lucruri*. Vechii greci considerau că aceasta reprezenta doar o parte din blestemul de a fi niște muritori supuși greșelii și au folosit legenda pentru a ilustra intensitatea neobositelor noastre dorințe.



Blestemul lui Tantal – a tânji veșnic după ceva²

CONSOLIDARE ȘI DISTRAGERE

Imaginează-ți o linie care reprezintă tot ceea ce faci pe parcursul zilei. La dreapta, acțiunile sunt pozitive; la stânga, negative.

La dreapta acestei linii continue se află *consolidarea* (*atragera*), care vine din latinescul *trahere*, ceea ce înseamnă „a trasa” sau „a trage”. Ne putem gândi la consolidarea rezultatelor ca la acțiunea care ne împinge spre ceea ce ne dorim în viață. La stânga se află *distragera*, opusul consolidării. Derivat din aceeași rădăcină latină, cuvântul înseamnă „îndepărtarea minții”.³ Distragera ne împiedică să avansăm în direcția în care ne-am dori ca viața noastră să se orienteze. Toate comportamentele, fie că tind înspre consolidare, fie spre distragera, sunt stimulate de factori declanșatori interni sau externi.

Factorii declanșatori interni sunt semnale venite dinspre interior. Când simțim că ne chiorăie mațele, căutăm ceva de mâncare. Când ne e frig, găsim o haină ca să ne încălzim. Și când suntem triști, ne simțim singuri sau suntem stresați, putem suna un prieten sau pe cineva drag ca să ne încurajeze.

Pe de altă parte, factorii declanșatori externi sunt semnale venite din mediul înconjurător care ne spun ce să facem, așa cum sunt țuiturile și bipurile care ne îndeamnă să verificăm e-mailul, să ne uităm la o notificare de știri sau să răspundem unui apel telefonic. Factorii declanșatori externi pot lua forma altor persoane, precum a unui coleg de serviciu care se oprește la biroul nostru. Pot fi și obiecte, precum un televizor, a cărui simplă prezență ne îndeamnă să îl pornim.

DISTRAGERE



Acțiuni care ne **înde-**
părtează de ceea ce
vrem cu adevărat.

CONSOLIDARE



Acțiuni care ne **trag**
în direcția a ceea ce
vrem cu adevărat.



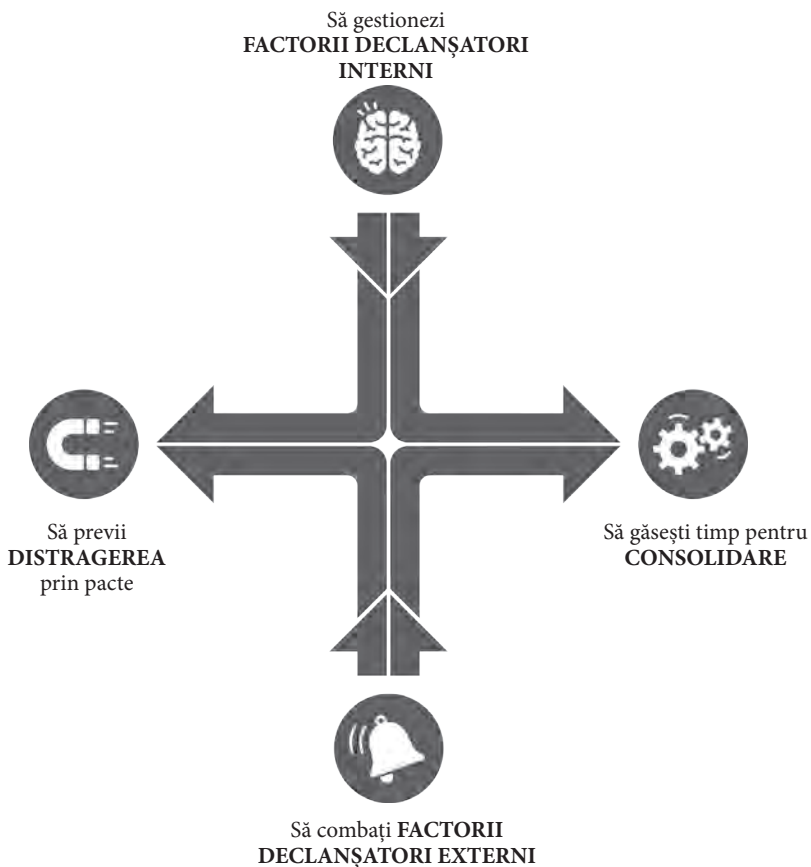
Indiferent dacă este stimulată de factori declanșatori interni sau externi, acțiunea rezultată este fie aliniată (atrasă) cu intenția noastră principală, fie nealiniată (distrasă). Consolidarea eforturilor ne ajută să ne îndeplinim scopurile; distragerea ne îndepărtează de ele.

Dificultatea, desigur, este că lumea a fost întotdeauna plină de lucruri proiectate pentru a ne distra. În ziua de azi, oamenii descoperă că sunt atașați de telefoanele mobile, dar acestea nu sunt decât cel mai recent potențial obstacol. Oamenii s-au plâns de puterea televiziunii de a le lua mințile încă de la crearea acesteia.⁴ Înainte de asta, au fost telefonul, revistele de benzi desenate și radioul. Chiar și cuvântul scris a fost învinuit pentru că genera „uitare în sufletul cititorilor“, după cum a constatat Socrate.⁵ Deși unele dintre aceste lucruri par neinteresante în comparație cu tentațiile din ziua de azi, elementele de distragere a atenției au fost și vor fi întotdeauna parte din viață.

Însă elementele de distragere a atenției din ziua de azi sunt resimțite în mod diferit. Cantitatea de informații disponibile, viteza cu care pot fi diseminate și ubicuitatea accesului la conținut nou de pe dispozitivele pe care le utilizăm au dus la o avalanșă de distrageri ale atenției. Dacă

aceasta este ceea ce cauți, să fii distras, află că acum e mai ușor ca niciodată de găsit.

Care e costul tuturor acestor elemente de distragere a atenției? În 1971, psihologul Herbert A. Simon scria premonitoriu: „Bogăția informației reprezintă penuria a altceva... a lipsei atenției.”⁶ Cercetătorii ne spun că atenția și capacitatea de concentrare reprezintă materiile prime ale creativității și evoluției.⁷ În epoca automatizării progresiste, slujbele cele mai căutate sunt cele care necesită rezolvarea creativă a problemelor, soluții inovatoare și tipul de ingeniozitate umană care provine din concentrarea profundă asupra sarcinii prezente.



Pe plan social, constatăm că prietenii apropiate reprezintă baza sănătății psihice și fizice. Conform cercetătorilor, singurătatea este mai periculoasă decât obezitatea.⁸ Dar, desigur, nu putem cultiva prietenii apropiate dacă suntem în permanență distrași.

Gândește-te la copii. Cum pot ei evolua pozitiv dacă nu reușesc să se concentreze suficient pentru a lucra în mod dedicat? Ce exemplu le oferim noi dacă, în loc de chipurile noastre iubitoare, ei ne văd creștetul capului, în timp ce noi suntem constant cu ochii lipiți de un ecran?

Să ne amintim de legenda lui Tantal. Care a fost exact blestemul lui? A fost vorba despre foame și sete fără sfârșit? Nu chiar. Ce i s-ar fi întâmplat lui Tantal dacă s-ar fi oprit din a mai întinde mâna după ceva? În fond, era deja în iad, iar morții nu au *nevoie* de hrană și de apă, din câte știi eu.

Blestemul nu este că Tantal își petrece o eternitate întinzându-se după lucruri care sunt la o distanță infimă de cea la care poate el ajunge, ci mai degrabă incapacitatea lui de a vedea cât de absurde sunt acțiunile sale. Blestemul lui Tantal a fost reprezentat de faptul că nu putea înțelege că nu are nevoie de acele lucruri. Aceasta e adevărata morală a poveștii.

Blestemul lui Tantal e și blestemul nostru. Suntem obligați să tânjim după lucruri de care se presupune că avem nevoie, dar de care, de fapt, nu avem. Nu e *nevoie* să ne verificăm e-mailul chiar în clipa de față, și nici nu e *nevoie* să aflăm cele mai recente știri care fac vâlvă, indiferent cât de puternic simțim că trebuie să o facem.

Din fericire, spre deosebire de Tantal, putem face un pas în spate pentru a ne distanța de dorințele noastre, le putem recunoaște ca atare și putem acționa în privința lor. Dorim ca organizațiile să vină cu inovații și să ne satisfacă nevoile din ce în ce mai mari și, cu toate acestea, trebuie să ne întrebăm dacă niște produse mai bune ne vor ajuta să fim mai buni. Elementele de distragere a atenției vor exista întotdeauna; gestionarea lor este responsabilitatea noastră.

*A fi concentrat înseamnă a-ți da silința
să faci ceea ce spui că vei face.*

Cei care sunt concentrați sunt la fel de onești cu ei înșiși cum sunt și cu ceilalți. Dacă îți pasă de munca ta, de familie și de armonia fizică și mentală, trebuie să înveți să ai o atenție concentrată. Modelul în patru părți al Atenției Concentrate reprezintă un instrument pentru a înțelege și a interacționa cu lumea într-un mod nou. Îți va servi drept hartă pentru a-ți controla atenția și a alege să trăiești.



DE REȚINUT

- **Distragerea te împiedică să îți realizezi scopurile.** Aceasta reprezintă orice acțiune care te îndepărtează de ceea ce vrei cu adevărat.
- **Consolidarea rezultatelor te apropie de îndeplinirea scopurilor.** Ea este reprezentată de orice acțiune care te conduce spre ceea ce vrei cu adevărat.
- **Factorii declanșatori stimulează atât consolidarea rezultatelor, cât și distragerea de la ducerea la bun sfârșit a acțiunii.** Factorii declanșatori externi te îndeamnă la acțiune prin semnale *din mediul înconjurător*. Factorii declanșatori interni te îndeamnă la acțiune prin semnale *din interiorul tău*.

”

**Cartea lui Eyal și Li propune
cea mai practică și mai realistă
cale de a găsi un echilibru între
tehnologie și starea de bine.**

MANSON MARK

Trăim într-o lume în care telefonul mobil a devenit o extensie a trupului, în care suntem copleșiți de avalanșe de informații mai mult sau mai puțin utile, în care nu mai știm cum să ne facem timp pentru noi înșine și pentru lucrurile cu adevărat importante din viețile noastre. Pierdem din vedere esențialul și nu mai avem răbdare să ducem la bun sfârșit o sarcină fără să ne lăsăm distrași de tot felul de stimuli exteriori.

În *Concentrat*, NIR EYAL și JULIE LI abordează problemele omului modern în ceea ce privește controlul timpului și vin cu soluțiile potrivite pentru a riposta la tendința dominantă și a ține la distanță tentațiile acaparatoare. Dacă ești unul dintre cei cărora nu le ajunge niciodată timpul și dacă vrei să îți canalizezi atenția doar spre ceea ce merită, ai ocazia să descoperi câteva strategii al căror efect se va face simțit imediat ce le vei pune în practică.

