

**GLORIA  
MARK**



# Atenția

Revenirea la echilibru,  
fericire și eficiență



*O amănunțită trecere în revistă a impactului  
întreruperilor din lumea digitală asupra vieții  
și sănătății noastre mintale.*

**Don Norman**



# Cuprins

## **Introducere**

Spulberarea miturilor atenției.....	9
-------------------------------------	---

## **PARTEA ÎNTÂI ANATOMIA ATENȚIEI**

### **CAPITOLUL 1**

Resursele cognitive limitate.....	29
-----------------------------------	----

### **CAPITOLUL 2**

Bătălia pentru atenție .....	45
------------------------------	----

### **CAPITOLUL 3**

Tipuri de atenție.....	63
------------------------	----

### **CAPITOLUL 4**

<i>Multitasking</i> -ul: de ce, cum și cât? .....	86
---	----

### **CAPITOLUL 5**

Consecințele întreruperilor constante.....	111
--	-----

## **PARTEA A DOUA FORȚELE SUBIACENTE ALE DISTRAGERII ATENȚIEI**

### **CAPITOLUL 6**

Ascensiunea internetului și declinul concentrării.....	133
--	-----

### **CAPITOLUL 7**

Cum ne influențează gândurile inteligența artificială și algoritmi.....	150
---	-----

### **CAPITOLUL 8**

Societatea digitală de astăzi .....	169
-------------------------------------	-----

<b>CAPITOLUL 9</b>	
Personalitate și autoreglare .....	187

<b>CAPITOLUL 10</b>	
Dispozitivele electronice și fericirea .....	206

<b>CAPITOLUL 11</b>	
Cum condiționează atenția mass-media .....	225

## **PARTEA A TREIA**

### **CONCENTRARE, RITM ȘI ECHILIBRU**

<b>CAPITOLUL 12</b>	
Liberul-arbitru, controlul și atenția .....	249

<b>CAPITOLUL 13</b>	
Menținerea concentrării, a ritmului și a echilibrului.....	265

<b>CAPITOLUL 14</b>	
Viitorul atenției .....	290

<b>Mulțumiri</b> .....	307
------------------------	-----

<b>Note</b> .....	311
-------------------	-----

<b>Indice</b> .....	347
---------------------	-----

# CAPITOLUL 1

## Resursele cognitive limitate

Majoritatea oamenilor sunt suficient de familiarizați cu computerele, tabletele și smartphone-urile personale pentru a ști cum să le regleze setările. Cu siguranță avem o idee generală despre cum funcționează internetul și, atunci când dispare conexiunea, putem să remediem problema. Deși majoritatea are o oarecare idee despre cum funcționează dispozitivele utilizate, este posibil ca doar o mică parte să știe și cum funcționează atenția atunci când le folosesc. Pentru a înțelege de ce ne mutăm atât de repede atenția de la un dispozitiv la altul, de ce nu rezistăm în fața elementelor menite să ne distragă și de ce fiecare zi este foarte obositoare, în acest capitol vom deschide cutia neagră a minții și vom analiza procesele psihice profunde care ne explică unicitatea comportamentului digital. Mai târziu vom analiza, de asemenea, o viziune holistică asupra forțelor subiacente, care ne va da o explicație cu privire la *multitasking* și distragerea atenției. Dar, mai întâi, voi prezenta elementele de bază ale atenției: cum funcționează ea, de câtă energie avem nevoie, de fapt, pentru a îndeplini sarcini „simple“ și în ce fel instrumentele digitale pe care le folosim aproape constant ne solicită resursele de atenție deja limitate.

## Relația mea schimbătoare cu tehnologia

Punctul de plecare al studiului meu asupra atenției și motivelor pentru care aceasta este secătuită rapid atunci când utilizăm dispozitivele digitale a fost în 2000, când mi-am început cariera universitară. Deși bula *.com* explodase deja, acel an a inaugurat un nou deceniu de progrese accelerate în tehnologia digitală. În următorii zece ani aveau să fie înființate 5 milioane de noi start-up-uri. În 2003, am fost martori la nașterea unui gigant al rețelelor de socializare care a provocat un val de alți noi giganți ai aceluiași tip de rețele și care, în ansamblu, au schimbat nu doar viața fiecărui individ în parte, ci societatea cu totul. În 2007 am făcut cunoștință cu un computer mic, de buzunar, care a schimbat coordonatele de timp și de loc și modul în care avem acces la informație și la ceilalți.

Anul 2000 nu a fost numai crucial pentru dezvoltarea digitală, ci și foarte important pentru relația mea cu tehnologia. Tocmai ce mă mutasem înapoi în Statele Unite după ce lucrasem într-un mare institut de cercetare din Germania, unde mă bucurasem de o viață profesională extrem de echilibrată. Acolo nu trebuia să scriu granturi, nu trebuia să predau, nu trebuia să fac parte din comitete și mă puteam concentra asupra unui singur proiect. În schimb, ca profesor la University of California, Irvine, m-am văzut nevoită să mă adaptez brusc unei culturi diferite: lucram la mai multe proiecte în același timp, scriam granturi pentru a asigura finanțarea proiectelor respective, predam, îndrumam studenți, lucram în diverse comitete și construiam o nouă rețea de relații. Știam că ar fi trebuit să refuz anumite proiecte, dar cum să spui nu atâtor lucruri interesante?

Și am rămas lipită de ecranul computerului în timp ce încercam să țin pasul. Am observat că atenția mea continua să treacă de la un proiect la altul și, de asemenea, către diferite aplicații și site-uri, care cel mai adesea nici măcar nu aveau legătură cu proiectele mele. Uneori, aceste salturi erau iscate de e-mailuri sau de alte notificări, dar alteori și de propriile gânduri. Îmi era foarte greu să termin

până și o parte dintr-un proiect, înainte să încep lucrul la altul. Pe măsură ce deceniul se scurgea, atenția mea părea să facă salturi din ce în ce mai rapide de la un ecran la altul.

Un fapt relevant care ilustrează perfect această relație în continuă schimbare a fost modul în care îmi petreceam pauza de prânz. În Germania, la prânz se mănâncă o masă copioasă și caldă, *Mittagessen*. Când se apropia ora, un coleg trecea de obicei prin birou și îi aduna pe ceilalți pentru a merge la masă. Cu toții așteptam cu nerăbdare pauza lungă și faină care dura aproximativ o oră. Mergeam la cantină, mâncam ceva cald și ne petreceam timpul în discuții pline de viață, punându-ne la curent cu ultimele bârfe și cu cele mai noi tehnologii. Apoi, ca un bonus sănătos, eu și colegii mei făceam un *Runde*, adică ne plimbam prin campusul de cercetare timp de 20 de minute. Cu toții reveneam la muncă revigorați și cu idei noi. Odată ce m-am întors în Statele Unite, programul meu de prânz s-a schimbat dramatic. Imediat ce terminam primul curs, mă grăbeam la cantină să-mi cumpăr prânzul la pachet. Mă întorceam în viteză la birou și mergeam pe hol, trecând pe lângă ușile deschise ale tuturor colegilor mei. Când aruncam o privire înauntru, îi vedeam cum își mănâncă sandviciurile în fața ecranelor. Apoi mă așezam la loc pe scaunul meu, porneam computerul și făceam fix același lucru. Ora prânzului nu mai era o pauză binevenită de la sarcinile de serviciu, ci mai degrabă un scurt interludiu pentru a asigura cele necesare hranei, înainte de a reveni în fața ecranului.

Când am început să discut cu colegii și prietenii despre cât de dependentă sunt de ecranul computerului, și totuși cât de greu îmi este să rămân concentrată asupra a ceea ce văd, ceilalți mărturiseau și ei același tip de comportament. Cu cât vorbeam mai mult despre asta, cu atât mai mult îmi dădeam seama cât de răspândită este această experiență. Oamenii descriau cum își mută frecvent atenția, iar timpul petrecut în fața dispozitivelor creștea exponențial. Era săcâitor, dar, ca om de știință, totodată mă intriga. Ce se întâmplă? Am început să mă gândesc serios la un studiu obiectiv al acestui fenomen.

Am avut marele noroc să mă aflu în locul potrivit la momentul potrivit și în domeniul potrivit atunci când multe tehnologii noi,

atât de banale astăzi, au fost introduse pe piață. Îmi amintesc de prima dată când am folosit un telefon mobil. Era pe la mijlocul anilor '80. Eram studentă și mergeam cu taxiul prin Central Park, împreună cu un prieten. Motorola tocmai își prezentase telefonul DynaTAC 8000X, pe care puțini îl aveau, deoarece costa aproximativ 10 000 de dolari la valoarea de astăzi. Avea o autonomie de doar 30 de minute de convorbire. Prietenul meu, care se mândrea că este un pionier în utilizarea tehnologiei, mi-a dat telefonul său și mi-a spus că pot să-l încerc. După standardele actuale, aparatul era uriaș. Dar bucuria pe care am simțit-o trecând prin Central Park într-un taxi și auzind apelul conectat este greu de descris. Am simțit aceeași bucurie câțiva ani mai târziu, când am văzut acele computere conectate în rețea, la primul meu loc de muncă, în sala de conferințe de la EDS, iar mai târziu, la primul meu contact cu un browser web grafic, cu streamingul video, cu spațiile fizice imersive de realitate virtuală, numite CAVES și cu mediile online, versiuni mai mici a ceea ce astăzi se numește metavers. Am fost, de asemenea, norocoasă pentru că am avut profesia potrivită, lucrând ca psiholog și fiind dotată cu pregătirea și metodele necesare observării și studierii modului în care ni s-au schimbat atenția și comportamentul pe măsură ce noile tehnologii și-au croit drum în viața noastră.

## **Ce control exerciți asupra propriei atenții**

Psihologia este un domeniu științific relativ tânăr, în comparație cu chimia, fizica sau medicina, care se întind pe secole și chiar milenii. William James este pionier în studierea atenției, cunoscut și ca „părintele psihologiei”. Născut în 1842 la New York, într-o familie bogată și cosmopolită, l-a avut naș pe Ralph Waldo Emerson, iar fratele lui mai mic a fost romancierul Henry James. În tinerețe, nu era sigur de calea pe care dorea să o urmeze și a tot oscilat, încercând

diferite activități, mai întâi studiind arta, apoi chimia și medicina, până când în cele din urmă s-a hotărât să rămână la psihologie.

Dar nu exista un departament de psihologie în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, când a fost angajat ca profesor la Harvard – primul laborator de psihologie a fost înființat în 1879 de Wilhelm Wundt, la Universitatea din Leipzig –, așa că James a trecut de la un departament academic la altul, mai întâi la facultatea de fiziologie, apoi la filozofie și (la nou formată) psihologie. Expunerea la aceste domenii diferite, care atingeau diferite aspecte ale corpului și ale minții, i-a stârnit lui James interesul pentru unul dintre atributele de bază al oamenilor: atenția.

James a fost un scriitor prolific și a finalizat în cele din urmă, în 1890, marele tratat *Principiile psihologiei*, care are aproape 1 400 de pagini. În mod remarcabil, James era capabil să scrie peste 2 000 de cuvinte pe zi. De fapt, s-a folosit inteligent de psihologie ca să își limiteze distragerile și să își folosească timpul în mod eficient, pentru scris. Într-o manieră total neobișnuită în ziua de astăzi, el își programa orele de mentorat cu studenții la cină, acasă la el, pentru a nu fi deranjat în timpul zilei, când lucra. Cei mai mulți dintre studenți erau, într-adevăr, prea timizi ca să vină la el acasă, iar acest lucru a limitat numărul de vizitatori. Orice student care venea era condus în sufragerie pentru a se întâlni cu profesorul, în timp ce el continua să mănânce.<sup>1</sup>

James a fost primul care a definit atenția dintr-o perspectivă psihologică. Definiția lui nu este atât de diferită de părerea multora dintre noi astăzi: „Fiecare știe ce este atenția. Este captarea de către minte, într-o formă clară și vie, a unui singur element din ceea ce pare o multitudine de obiecte sau raționamente simultan posibile. Focalizarea, concentrarea sunt esența ei.”<sup>2</sup>

Dar este important și faptul că James credea că alegerea noastră în ceea ce privește obiectul atenției are consecințe, deoarece astfel ne construim experiența de viață: „Milioane de elemente aparținând ordinii exterioare sunt prezente, sunt captate de simțurile mele, fără să facă vreodată parte din experiențele mele. De ce? Pentru că nu prezintă interes pentru mine. Experiența mea este ceva de care



sunt de acord să mă ocup. Doar acele elemente pe care le observ îmi modelează mintea – fără interes selectiv, experiența este un haos total.”<sup>3</sup>

Cu alte cuvinte, James credea că lucrurile cărora decidem să le acordăm atenție devin parte din experiența trăită. S-ar putea să mă plimb printr-o grădină frumoasă și să am telefonul mobil la îndemână. Trimit mesaje unui prieten și încerc să scriu corect și să evit corectarea automată, care adesea dă greș. Mesajele vor fi consemnate ca parte a experienței mele, nu moliciunea pământului, bâzâitul insectelor sau stacojiul azaleelor. M-am concentrat asupra textului și așa fi putut fi la fel de bine să fac asta în Times Square.

Deci, din perspectiva lui James, pe măsură ce ne deplasăm prin lume, ne confruntăm cu o mulțime de stimuli diferiți și alegem asupra căruia să ne concentrăm din proprie voință. Altfel spus, putem să controlăm unde ne îndreptăm atenția. Ei, dacă ar fi așa ușor cum și-a imaginat James!

## Rețelele de atenție

Îți poți imagina, așadar, din descrierea lui James, că în creier există un loc central unde se află atenția. Dar s-a dovedit că, în realitate, atenția e compusă dintr-un sistem de rețele diferite, situate în diferite părți ale creierului.<sup>4</sup> Este asemenea sistemului financiar, în care nu putem numi o singură entitate, ci mai degrabă avem de-a face cu diverse servicii financiare, prestate de firme de investiții, bănci, companii de asigurări și așa mai departe. În sistemul rețelelor de atenție, acestea efectuează diverse operațiuni atunci când încercăm să acordăm atenție unui lucru, cum ar fi concentrarea în fața ecranelor sau gestionarea întreruperilor. În primul rând, vorbim despre *alertă*, care apare atunci când ne menținem vigilența în timpul îndeplinirii unei sarcini, cum ar fi încercarea de a ne concentra asupra întocmirii unui raport ca să respectăm un termen-limită. Apoi, avem *orientarea*, folosită în stabilirea priorităților și selectarea stimulilor asupra cărora

să ne concentrăm, cum ar fi atunci când primim un e-mail de la managerul nostru și trebuie să dăm un răspuns imediat sau când alegem să ne îndreptăm atenția către acel sunet care semnalează primirea unui mesaj. În sfârșit, *controlul executiv*, care se ocupă de interferența stimulilor irevanți așa cum o face un jucător în ofensivă la fotbalul american, astfel încât să ne putem menține concentrarea, cum ar fi atunci când încercăm să ne abținem în fața distragerilor.<sup>5</sup>

O altă perspectivă asupra modului în care funcționează aceste sisteme în practică este să ne imaginăm că suntem membri ai unei orchestre. Alerta apare atunci când numărăm măsurile și urmărim dirijorul, astfel încât să nu ne ratăm rîndul; orientarea ne ajută să fim siguri că ne aflăm în locul potrivit pe partitură, că utilizăm cheia corectă și dinamica potrivită și știm cu cine trebuie să interpretăm; controlul executiv este folosit pentru a preveni distragerea atenției cauzate de blițul din public sau de către alți membri ai orchestrei, chiar dacă suntem prinși de un solo captivant, interpretat de altcineva.

Când încercăm să fim atenți și să ne atingem obiectivele, apelăm la un set de procese mintale cunoscute sub numele de funcție executivă, pe care o putem considera un fel de guvernator al minții. Funcția executivă are sarcina eroică de a gestiona diferite tipuri de procese: prioritizarea și comutarea sarcinilor, luarea deciziilor, menținerea și distribuirea atenției, utilizarea memoriei de lucru și, de asemenea, practicarea autocontrolului.<sup>6</sup>

Funcția executivă funcționează impecabil atunci când sarcinile sunt ușoare, cum ar fi navigarea pe Facebook. Necazurile încep dacă sarcinile asumate și efortul de a le gestiona devin dificile: când încercăm să jonglăm cu sarcini multiple și când întâmpinăm multe întreruperi. O groază de lucruri se întâmplă în acel moment: trebuie să acordăm atenție sarcinii curente, dar apoi brusc cedăm în fața unei distrageri, încercând să ținem evidența sarcinilor întrerupte în minte, totul în timp ce rezistăm unui nou val de distrageri. Când facem toate acestea sub presiunea timpului și pentru o perioadă îndelungată,

funcția executivă, suprasolicitată, se luptă să ne mențină concentrația asupra obiectivelor. Atunci începem să observăm impactul asupra performanței.

Când utilizăm dispozitivele digitale, ne aflăm în fața unei interfețe care ne provoacă să rămânem atenți la propriile obiective. Nu e vorba doar despre indiciile vizuale, cum ar fi paginile browser-ului, pictogramele rețelelor de socializare și notificările de pe computer și telefon, care reprezintă o poartă de acces către informații, ci și despre faptul că avem la îndemână o cantitate uriașă de informații. S-ar putea să ne sâcâie excesul de informații atunci când încercăm să lucrăm la un singur proiect, cum ar fi un raport lunar întârziat, și astfel depunem ceva efort ca să rezistăm tentației de a ne întrerupe ca să accesăm oricare dintre aceste surse. Dar chiar dacă reușim să nu trecem la o altă sarcină sau să nu ne lăsăm distrași, funcția executivă lucrează constant pentru a inhiba acest tip de comportament.

## **Avem un rezervor limitat de resurse cognitive**

Să ne gândim de ce ne simțim epuizați la ora 15 și de ce deschidem rețelele de socializare ca să luăm o pauză. O teorie de lungă durată și bine primită de știința psihologiei, cu peste 50 de ani de cercetare în spate, este că mintea are resurse limitate de atenție, sau cognitive, pe care le folosim în viața de zi cu zi.<sup>7, 8</sup> Am putea spune că aceste resurse se materializează în capacitatea de atenție sau, mai degrabă, în cantitatea de atenție pe care o avem la dispoziție. O presupunere de bază este că resursele cognitive sunt necesare în procesarea informațiilor, dar rezervorul lor este limitat. Și ele se pot epuiza, ceea ce ne afectează performanța pe termen scurt, să zicem, atunci când lucrăm la ceva dificil și, în același timp, ne confruntăm cu întreruperi de tot felul. Pe termen lung, variația homeostatică (timpul scurs de când ne-am trezit) este, de asemenea, asociată cu scăderea performanței.<sup>9</sup> Motivul pentru care ne simțim epuizați și începem să comitem

O lectură obligatorie pentru  
oricine își face griji în legătură  
cu reducerea duratei de atenție.

## Cal Newport

Faci slalom printre sarcini. Răspunzi prompt la notificările șefilor și la mesajele prietenilor. Nu e ușor să faci față distragerii, întreruperilor și problemelor de concentrare care survin odată cu ele. Gloria Mark îți vine în ajutor, invitându-te la o reflecție asupra tuturor dificultăților pe care le ridică navigarea pe internet și consumul de conținut media. Pornind de la propria experiență și de la cercetările extinse realizate pe parcursul a zeci de ani, autoarea îți dezvăluie adevăratul cost al dezechilibrului unei vieți tot mai complicate.

Dar dispozitivele digitale fac parte din viața ta de zi cu zi. Așadar, cum este cel mai bine să procedezi? Contrar opiniei populare, o scurtă pauză voluntară îți poate reface resursele cognitive. O activitate captivantă sau întreprinsă mecanic elimină stresul. Însă impactul internetului asupra capacității de concentrare nu trebuie neglijat. Cum să mai procesezi informațiile dacă rămâi cu gândul la conținutul media? Cum să reduci influența rețelelor de socializare asupra performanței la serviciu? Iată doar două dintre multiplele probleme la care, din fericire, vei descoperi soluțiile în acest volum.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1606-3



9 786064 416063