

NOZAGTĀ
UZMANĪBA

STOLEN FOCUS

Why You Can't
Pay Attention –
and How to Think
Deeply Again

JOHANN
HARI

DŽOANS
HARI

NOZAGTĀ
UZMANĪBA

KĀ ATGŪT
KONCENTRĒŠANĀS
SPĒJU



ZVAIGZNE ABC

616.89(035)

Ha 540

Johann Hari

STOLEN FOCUS: Why You Can't Pay Attention

Copyright © Johann Hari, 2022

All rights reserved.

Jacket design: Anna Kochman

No angļu valodas tulkojusi **Paula Prauliņa**

Mājaslapā www.stolenfocusbook.com/audio autors publicējis sarunu audioierakstus ar visiem cilvēkiem, kurus šajā grāmatā ir citējis, – grāmatas lasīšanas laikā varat tos noklausīties.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Paula Prauliņa, 2024

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-130-6

*Manām vecmāmiņām –
Eimijai Makrejai un Lidijai Hari*

Saturs

<i>Ievads. Pastaiga Memfisā</i>	9
1. Pirmais iemesls. Arvien vairāk skrienam, pārslēdzamies un filtrējam.....	27
2. Otrais iemesls. Plūsmas stāvokļu sabojāšana	56
3. Trešais iemesls. Arvien lielāks fiziskais un garīgais pārgurums	74
4. Ceturtais iemesls. Ilgtspējīgās lasīšanas sabrukums	91
5. Piektais iemesls. Prāta klejojumu pārtraukšana.....	104
6. Sestais iemesls. Jaunās tehnoloģijas, kas spēj jūs izsekot un ar jums manipulēt (pirmā daļa).....	119
7. Sestais iemesls. Jaunās tehnoloģijas, kas spēj jūs izsekot un ar jums manipulēt (otrā daļa).....	139
8. Septītais iemesls. Cietsirdīgā optimisma uzplaukums.....	159
9. Pavid dziļāks risinājums	174
10. Astotais iemesls. Arvien lielāks stress, kas izraisa pārlietu modrību	190
11. Vietas, kur izdomāja, kā apturēt tempa un pārguruma pieaugumu.....	205
12. Devītais un desmitais iemesls. Arvien sliktāks uzturs un arvien lielāks piesārņojums	217
13. Vienpadsmitais iemesls. UDHS uzvaras gājiens un mūsu reakcija	235

14. Divpadsmitais iemesls. Bērnu fiziska un psiholoģiska ieslodzīšana	261
<i>Noslēgums</i> . Uzmanības dumpis	288
Apvienības, kas jau cīnās par uzmanības uzlabošanu	309
Pateicības	312
Piezīmes	316
Alfabētiskais rādītājs	356

IEVADS

Pastaiga Memfisā

Kad manam krustdēlam bija deviņi gadi, viņu pārņēma īslaicīga, taču ārkārtīgi intensīva apsēstība ar Elvisu Presliju. Atdarinādam Rokenrola karalim tik raksturīgo zemo tembru un gurnu kustības, viņš mēdza pilnā balsī dziedāt "*Jailhouse Rock*". Viņš nezināja, ka šis stils ir izgājis no modes, un kustējās tā, kā to aizkustinošā patiesumā spēj tikai topošais pusaudzis, kurš domā, ka ir stilīgs. Īsajās pauzēs, pirms atkal un atkal atsāka dziesmu no jauna, viņš pieprasīja, lai pastāstu visu ("Visu! Visu!!!") iespējamo par Elvisu, un es neveikli mēģināju izklāstīt kaut ko no šī iedvesmojošā, skumjā un arī muļķīgā dzīvesstāsta.

Elviss piedzima vienā no trūcīgākajām Misisipi pilsētiņām – tas ir tālu no mums, es stāstīju. Šai pasaulē viņš ieradās kopā ar dvīņubrāli, kurš dažas minūtes vēlāk nomira. Māte viņam bērnībā bija teikusi, lai viņš katru vakaru dzied Mēnesim, tad brālītis viņu dzirdēs; un tā nu Elviss dziedāja un dziedāja. Publiski uzstāties viņš sāka tieši tajā laikā, kad attīstījās televīzija, un līdz ar to vienā rāvienā ieguva daudz lielāku slavu, nekā tas bija iespējams līdz šim. Kur vien Elviss gāja, cilvēki sajūsmā spiedza, līdz vairs nebija glābiņa no šīs spieģšanas. Viņam bija jāizdomā, kā patverties, un savu zaudēto brīvību viņš kompensēja, iegādādamies īpašumus un apbrīnodams tos. Mātei Elviss nopirka pili, ko nosauca par Greislendu.

Pārējam – ieslīgšanai atkarībās, trakajai svīšanai, nesaprotamajām grimasēm un runasveidam uz skatuves Lasvegasā, nāvei četrdesmit divu gadu vecumā – es pārskrēju pāri. Ik reizi, kad krustdēls – sauksim viņu par Ādamu (vārds un cita informācija šeit mainīta, lai nebūtu iespējams viņu identificēt) – vai cāja, kā tad šis stāsts beidzās, es ierosināju kopīgi nodziedāt “*Blue Moon*”. “Tu redzēji mani stāvam vienu,” viņš savā smalkajā balstiņā dziedāja, “bez sapņa manā sirdī. Bez mīlestības, bez nekā.”

Reiz Ādams ļoti nopietni uz mani paskatījās un pajautāja: “Džoan, vai tu kādudien aizvedīsi mani uz Greislendu?” Daudz nedomājot, es piekritu. “Vai apsoli? Tiešām, tiešām apsoli?” Es apsoliju. Un nekad par to vairs nedomāju – līdz brīdim, kad viss sagāja pilnīgā grīstē.



Pagāja desmit gadi, un Ādams bija zudis. Piecpadsmit gadu vecumā viņš tika izmests no skolas un praktiski visu nomoda laiku pavadīja mājās, truli skatīdamies te vienā, te otrā ekrānā – savā telefonā, kur bija redzama bezgalīga *WhatsApp* un *Facebook* ziņojumu virkne, un savā *iPad*, kur viņš blenza *YouTube* video un pornogrāfiju. Reizēm vēl aizvien viņā varēju ieraudzīt tā mazā, priecīgā zēna, kurš dziedāja “*Viva Las Vegas*”, atspulgu, taču šķita, ka šis cilvēks ir sadrupis mazākos, savstarpēji nesaisītītos fragmentos. Viņam bija grūti vairāk nekā dažas minūtes koncentrēties vienam sarunas tematam, nesteidzoties atpakaļ pie ekrāna vai pārmaiņus nepievēršoties kādam citam tematam. Viņš šķita darbojamies *Snapchat* ātrumā – tādā režīmā, kur miers vai nopietnība nespēja sasniegt viņu. Viņš bija gudrs, pieklājīgs, laipns, taču nekas nespēja patiesi piesaistīt viņa uzmanību.

Tajā desmitgadē, kuras laikā Ādams izauga par vīrieti, šāda sadrumstalotība, šķiet, piemeklēja daudzus. Apziņu, ka

esi dzīvs, 21. gadsimta sākumā veidoja sajūta, ka cilvēku spēja koncentrēties jūk un brūk. Jutu, ka tas notiek arī ar mani: es pirku kaudzēm grāmatu, taču, ikreiz paskatījies uz tām, mocījos vainas apziņā, kārtējo reizi nosoloties sev, ka uzrakstīšu vēl tikai *vienu* tvītu. Es joprojām daudz lasīju, taču ar katru aizejošo gadu arvien biežāk radās sajūta, ka skrienu augšup pa lejupslidošu eskalatoru. Nupat biju sasniedzis četrdesmit gadu vecumu, un ikreiz, kad satikos ar vienaudžiem, atskanēja gaušanās par zaudēto spēju koncentrēties, līdzīgi kā tiktu apraudāts draugs, kurš kādudien devies jūrā un vairs nekad nav redzēts.

Tad kādu vakaru, kad mēs zvilnējām lielā divānā, katrs blenzdams savā nebeidzami mirguļojošajā ekrānā, es paskatījos uz Ādamu un sajutu vieglas šausmas. Šādi nevar dzīvot, pie sevis nodomāju. “Ādam,” es klusi ierunājos, “aizbraucam uz Greislendu.”

“Ko?”

Es atgādināju viņam, ko pirms tik daudziem gadiem biju apsolījis. Viņš neatcerējās nedz savas “*Blue Moon*” dienas, nedz arī manu solījumu, taču redzēju, ka doma par šīs notrulinošās rutīnas pārtraukšanu viņā kaut ko iekustināja. Viņš paraudzījās uz mani un pārjautāja, vai es runāju nopietni. “Nopietni gan,” atbildēju, “taču ar vienu nosacījumu. Es apmaksāšu šo sešarpus tūkstošus kilometru tālo braucienu. Mēs dosimies uz Memfisu un Ņūorleānu – apceļosim visus dienvidus. Taču es neesmu ar mieru, ka, tur nonācis, tu tikai un vienīgi blenzīsi savā telefonā. Tev jāapsola, ka telefons visu laiku, izņemot naktis, būs izslēgts. Mums ir jāatgriežas realitātē. Ir jāatjauno saikne ar kaut ko būtisku.” Viņš apsoliya, ka tā darīs, un jau pēc dažām nedēļām mēs izlidojām no Hītrovās lidostas Londonā, lai dotos preti Deltas blūza dzimtenei.



Tagad pie Greislandas vārtiem vairs nestāv cilvēks, kura darbs ir izrādīt apkārtni. Jums tiek izsniegts *iPad*, jūs uzliekat mazas austiņas, un *iPad* sāk dot norādes, ko darīt, – pagriezieties pa kreisi, pagriezieties pa labi, ejiet uz priekšu. Katrā telpā *iPad* kāda sen aizmirsta aktiera balsī pastāsta, kas tā ir par vietu, un uz ekrāna parādās tās fotoattēls. Tā nu mēs savā nodabā, blenzdami ekrānā, apstaigājām Greislandu. Mums līdzās gāja kanādieši, korejieši un citu tautību cilvēki ar nedzīvu skatienu un nodurtu galvu, neredzot neko sev apkārt. Vienīgais, uz ko šie cilvēki spēja ilgstoši skatīties, bija ekrāns. Es staigāju un vēroju viņus, izjūtot arvien lielāku satraukumu. Reizēm kāds pacēla skatienu no *iPad*, tad es sajutu cerības dzirksti un mēģināju nodibināt ar viņu acu kontaktu, lai paraustītu plecus, it kā sakot – paraug, mēs te esam vienīgie, kuri lūkojas apkārt; mēs esam ceļojuši tūkstošiem kilometru un nolēmuši patiešām apskatīt to, kas ir mūsu acu priekšā, – taču vienmēr, kad tā notika, es aptvēru, ka viņi tā ir izdarījuši tikai tāpēc, lai telefonā uzņemtu pašbildi.

Kad nonācām Džungļu istabā – Elvisa miļākajā vietā šajā ēkā –, *iPad* turpināja savu murmulēšanu, un kāds pusmūža vīrietis, kurš stāvēja man blakus, pagriezās, lai kaut ko pateiktu sievai. Mūsu priekšā bija milzīgi mākslīgie telpaugi, ko Elviss bija nopircis, lai šo istabu pārvērstu par saviem personīgajiem mākslīgajiem džungļiem. Tie vēl aizvien, skumji nosliguši, tur stāvēja. “Miļā,” teica vīrietis, “šis ir kas apbrīnojams. Paskaties!” Viņš pastiepa *iPad* viņas virzienā un tad sāka braukāt ar pirkstu pa ekrānu. “Ja tu pavelc pa kreisi, tad vari redzēt Džungļu istabas kreiso pusi. Bet, ja pavelc pa labi, – labo pusi!” Viņa sieva skatījās, smaidīja un tad sāka bakstīt pati savu *iPad*.

Es viņus vēroju. Viņi bakstījās šurpu turpu, aplūkodami telpas dažādās dimensijas. Tad es paliecos uz priekšu. “Ser,”

es ieteicos, “ir kāds vecmodīgs “pavilkšanas” veids, ko varat izmēģināt. To sauc par galvas pagriešanu. Jo mēs taču atrodamies šeit uz vietas. Mēs stāvam Džungļu istabā. Jums tā nav jāapskata ekrānā. Jūs varat to redzēt nepastarpināti. Paskat!” Es pamāju ar roku auga virzienā, un mākslīgās zaļās lapas viegli nošūpojās.

Vīrs un sieva atkāpās no manis mazliet nostāk. “Paskatieties!” teicu skaļāk, nekā biju gribējis. “Vai tad jūs neredzat? Mēs esam šeit. Mēs esam šeit uz vietas. Jums nav vajadzīgs ekrāns. Mēs atrodamies Džungļu istabā.” Viņi izsteidzās no telpas, atskatāmies uz mani kā uz trako, un es jutu, ka man strauji sitas sirds. Pagriezios pret Ādamu, gatavs pasmieties, dalīties mirkļa ironijā, atbrīvoties no savām dusmām, taču viņš bija nostājies stūrī un, zem jakas turēdams telefonu, šķirstīja *Snapchat*.

Ādams pirms brauciena doto solījumu nebija turējis ne mirkli. Jau pirms divām nedēļām, kad abi tik tikko bijām nolaidušies Ņūorleānā un vēl sēdējām lidmašīnā, viņš nekavējoties paņēma savu telefonu. “Tu apsolīji to neizmantot,” aizrādīju. “Ar to es domāju, ka nevienam nezvanišu. Ir taču skaidrs, ka neizmantot *Snapchat* un ziņojumu vietnes nav iespējams,” viņš atbildēja. Ādams to teica svētā nevainībā, it kā mans lūgums līdzinātos prasībai uz desmit dienām aizturēt elpu. Es klusām noraudzijos, kā viņš Džungļu istabā bakstās pa telefonu. Garām plūda ļaužu straume, kas tāpat blenza savos ekrānos. Jutos tik vientuļš, it kā stāvētu kādā tukšā Aiovas kukurūzas laukā, jūdzēm tālu no citiem cilvēkiem. Platiem soļiem piegāju pie Ādama un izrāvu viņam telefonu no rokām.

“Mēs nevaram tā dzīvot!” iesaucos. “Tu vispār nezini, ko nozīmē dzīvot realitātē! Tu palaid garām dzīvi! Tu baidies kaut ko nokavēt, tāpēc nepārtraukti skaties ekrānā! Tā rikodamies, tu *pilnīgi noteikti* nokavē! Tu palaid garām savu vienīgo, īsteno dzīvi! Tu neredzi pat to, kas atrodas tev *tieši deguna galā*, to, ko

esi vēlējies redzēt kopš mazotnes! Neviens no šiem cilvēkiem to nespēj! *Paskaties uz viņiem!*"

Es runāju skaļi, taču vairums apkārtējo, ekrānu apmāti, to vispār nepamanīja. Ādams paķēra no manām rokām telefonu, pateica (ne gluži nepatiesi), ka es uzvedos kā ērms, un aizslāja projām, garām Elvisa kapam, nozūdot Memfisas rīta dunā.

Es stundām ilgi bezmērķīgi klejoju starp Elvisa daudzajiem rolsroisiem, kas izstādīti blakus esošajā muzejā, un visbeidzot, vakaram iestājoties, atradu Ādamu turpat pāri ielai *Heartbreak Hotel*, kurā bijām apmetušies. Viņš sēdēja pie peldbaseina, kas bija veidots milzu ģitāras formā, un fonā nepārtraukti skanēja Elvisa dziesmas. Viņš izskatījās bēdīgs. Apsēdies viņam blakus, sapratu, ka manas dusmas, kas bija mutuļojušas visu ceļojuma laiku, līdzīgi citiem pēkšņiem izvirdumiem patiesībā bija dusmas pašam uz sevi. Viņa nespēja koncentrēties, nepārtrauktā izklaidība, Greislendas apmeklētāju negribēšana apskatīt vietu, kurā viņi ieradušies, bija kas tāds, ko jutu atbalsojamies arī sevī. Es, tieši tāpat kā viņi, biju sācis sadrumstaloties. Arī es zaudēju savu spēju būt klātesošs. Un man tas riebās.

"Es zinu, kaut kas nav lāgā," Ādams klusi teica, rokā cieši sažņaudzis telefonu. "Taču man nav ne jausmas, kā lai to labo." Tad viņš atsāka rakstīt ziņas.



Es aizvedu Ādamu ceļojumā, lai aizbēgtu no nespējas koncentrēties, un sapratu, ka tas nav iespējams, jo šī problēma pastāv visur. Lai vāktu materiālu šai grāmatai, es apceļoju visu pasauli, un glābiņa nebija gandrīz nekur. Pat tad, kad atrāvos no saviem pētniecības darbiem, lai dotos apskatīt dažas no klusākajām un mierpilnākajām vietām pasaulē, šī problēma jau bija man priekšā.

Kādā pēcpusdienā es sēdēju Islandes Zilajā lagūnā – milzīgā atklātā baseinā, kura ģeotermālie ūdeņi burbuļo siltas vannas

temperatūrā arī tad, kad snieg. Vērodams, kā krītošās sniegpārslas liegi izgaist ūdens karstajos tvaikos, es aptvēru, ka man visapkārt ir cilvēki, kuriem rokās ir selfiju nūjas. Savus telefonus viņi bija ielikuši ūdensdrošos apvalciņos un tik pozēja un publicēja. Vairāki vadīja *Instagram* tiešraides. Es prātoju, ka mūsu laikmeta moto varētu būt šāds: es gribēju dzīvot, taču aizskatījos kaut kur citur. Manu domu pārtrauca kāds muskuļots vācietis, kurš izskatījās pēc influencera un telefona kamerā auroja: “Lūk, te es esmu, Zilajā lagūnā, baudot vislabāko dzīvi pasaulē!”

Kādā citā reizē devos uz Parīzi apskatīt “Monu Lizu” un secināju, ka to nav iespējams izdarīt, jo viņu nemitīgi apslēpj blīva no visām pasaules malām sabraukušu cilvēku masa, kas laužas uz priekšu tikai tāpēc, lai nekavējoties uzgrieztu viņai muguru, noknipsētu selfiju un tad ar elkoņiem lauztos uz izeju. Dienā, kad tur atrados, pūli no malas vēroju vairāk nekā stundu. Nevieni – neviens pats! – uz “Monu Lizu” nepaskatījās ilgāk par dažām sekundēm. Viņas smaids vairs nešķiet noslēpumains. Drīzāk liekas, ka viņa raugās uz mums no sava 16. gadsimta Itālijas lieveņa un vaicā: kāpēc jūs vairs neskatāties uz mani, kā darījāt to agrāk?



Tas papildināja krietni vispārīgāko sajūtu, kas mani bija pārņēmusi jau vairākus gadus, – tādu, kas pamatīgi pārsniedza novērojumus par tūristu sliktajiem ieradumiem. Tā vien šķita, ka mūsu civilizācijai ir uzbērts kāds niezampulveris un mēs pavadām laiku, kasot un berzējot prātu un vienkārši nespējot pievērst uzmanību tam, kas ir patiešām svarīgs. Darbības, kam nepieciešama ilgāka koncentrēšanās, piemēram, grāmatas lasīšana, jau gadiem ir zaudējušas savu vietu pasaulē. Atgriezies no ceļojuma kopā ar Ādamu, es izlasīju kādu profesora Roja Baumeistera (*Roy Baumeister*) darbu. Viņš strādā Kvīnslendas

Universitātē Austrālijā, kur ir vadošais zinātniskais speciālists gribasspēka izpētē, tādēļ devos viņu intervēt. Profesors jau vairāk nekā trīsdesmit gadus pēta ar gribasspēku un pašdisciplīnu saistītus jautājumus un ir atbildīgs par vairākiem nozīmīgiem sociālo zinātņu eksperimentiem. Apsēdos pretī šim sešdesmit sešus gadus vecajam vīram un pastāstīju, ka esmu iecerējis sarakstīt grāmatu par to, kāpēc, šķiet, esam pazaudējuši spēju koncentrēties un kā būtu iespējams to atgūt. Cerīgi raudzijos viņā.

Viņu izbrīnīja, ka par šo tematu runāju tieši ar viņu. “Ir sajūta, ka manas spējas kontrolēt uzmanību ir krietni samazinājušās,” profesors atzina. Kādreiz viņš varējis stundām ilgi sēdēt rakstot un lasot, taču tagad “šķiet, ka prāts daudz vairāk šaudās šurpu turpu”. Viņš paskaidroja, ka nesen aptvēris: “Kad sāku justies slikti, es paspēlēju telefonā kādu spēlīti, un tad kļūst priecīgāk.” Iztēlojos profesoru novēršamies no darba pie kāda iespaidīga zinātniska pētījuma, lai paspēlētu *Candy Crush Saga*. “Es redzu, ka nespēju noturēt uzmanību tā, kā spēju agrāk,” viņš teica un piebilda: “Es vienkārši padodos, un pašsajūta pasliktinās.”

Rojs Baumeisters ir grāmatas “*Willpower*” autors un gribasspēku ir pētījis vairāk nekā jebkurš cits. Nodomāju: ja pat viņš zaudē savas spējas koncentrēties, vai ir kāds, ar kuru tas nenotiek?



Ilgu laiku mierināju sevi ar domu, ka šī krīze patiesībā ir tikai ilūzija. Arī mūsu priekšteči juta, ka viņu uzmanība un koncentrēšanās spējas pasliktinās, – ir darbi, kuros par uzmanības problēmām teju pirms tūkstoš gadiem sūdzas viduslaiku mūki. Cilvēkiem novecojot, viņu koncentrēšanās spējas mazinās, taču viņi ir pārliecināti, ka tā ir pasaules un nākamās paaudzes problēma, nevis viņu pašu prāta spēju pasliktināšanās.

To, vai tā ir, vislabāk varētu noskaidrot tad, ja zinātnieki jau pirms daudziem gadiem būtu uzsākuši pavisam vienkāršu pētījumu. Viņi būtu varējuši veikt uzmanības pārbaudes nejauši izraudzītiem sabiedrības locekļiem un turpināt šo procesu gadu desmitiem ilgi, lai secinātu, vai ir notikušas kādas izmaiņas. Taču neviens to nav darījis. Šāda ilgtermiņa informācija nekad nav tikusi apkopota. Tomēr ir vēl cits veids, kā, manuprāt, var nonākt pie saprātīgiem secinājumiem šajā jautājumā. Vācot materiālus šai grāmatai, es uzzināju, ka ir jau zinātniski pierādīti vairāki faktori, kas var samazināt cilvēka spēju koncentrēties. Tāpat ir pārlicinoši pierādījumi, ka daudzi no šiem faktoriem aktualizējušies pēdējās desmitgadēs – dažkārt dramatiskā tempā. Interesanti, ka spēju atrast tikai vienu tendenci, kuras rezultātā mūsu uzmanība būtu varējusi uzlaboties. Lūk, kāpēc sāku ticēt, ka šī ir reāla krīze, kas jārisina steidzami.

Es arī uzzināju, ka ir ļoti pārlicinoši pierādījumi tam, kurp šīs tendences mūs ved. Piemēram, kādā nelielā pētījumā noskaidrots, cik ilgi patiesībā vienam uzdevumam spēj koncentrēties vidusmēra amerikāņu koledžas students.¹ Zinātnieki, kuri strādāja pie šī pētījuma, uzstādīja studentu datoros izsekošanas programmatūru un novēroja, ko viņi dara ikdienā. Izrādījās, ka studenti no viena uzdevuma pie cita pārmetas apmēram reizi sešdesmit piecās sekundēs. Vidēji jebkurai konkrētai darbībai viņi koncentrējas tikai deviņpadsmit sekundes. Ja esat pieaugušais un gribat sajusties pārāks, – nesteidzieties ar secinājumiem! To, cik ilgi savam uzdevumam spēj koncentrēties vidusmēra pieaugušais, kurš strādā birojā, ir atklājis kāds cits pētījums, ko veikusi informātikas profesore Glorija Marka (*Gloria Mark*) no Kalifornijas Universitātes Irvainā²; esmu viņu intervējis. Tās ir trīs minūtes.

Tā nu es devos 50 000 kilometru garā ceļojumā, lai noskaidrotu, kā varam atgūt uzmanības noturību un spēju koncentrēties. Dānijā es intervēju zinātnieku, kurš pirmais kopā ar

savu komandu ir pierādījis, ka mūsu kolektīvā spēja noturēt uzmanību strauji samazinās. Pēc tam tikos ar zinātniekiem visā pasaulē, kuri atklāja, kāpēc tā ir noticis. Kopumā intervēju vairāk nekā 250 ekspertu no Miami līdz Maskavai, no Monreālas līdz Melburnai. Atbilžu meklējumi aizveda mani uz visdažādākajām vietām – no Riodežaneiro graustu rajona, saukta par *favela*, kura iemītnieku uzmanība bija sadrumstalota īpaši postošā veidā, līdz birojam mazā Jaunzēlandes pilsētīnā, kur bija atrasts veids, kā spēju koncentrēties radikāli atjaunot.

Pamazām pārliecinājos, ka esam pamatīgi pārpratuši, kas patiesībā notiek ar mūsu uzmanību. Gadiem ilgi, nespēdams koncentrēties, es vainoju pats sevi. Pārmetu sev: tu esi slinks, tu esi nedisciplinēts, tev ir jāsavācas. Reizēm vainoju arī savu telefonu un dusmojos uz to, pat vēlējos, kaut tas nekad nebūtu izgudrots. Vairums manu paziņu reaģē tieši tāpat. Taču nu es uzzināju, ka īstenībā tam ir daudz dziļāki iemesli nekā personīgā neveiksme vai kāds jauns izgudrojums.

Acis man sāka atvērties Portlendā Oregonā, kur biju ieradies intervēt profesoru Džoelu Nigu (*Joel Nigg*), vienu no pasaulē vadošajiem ekspertiem bērnu uzmanības problēmu jautājumos. Viņš teica, ka, iespējams, notiekošo būs vieglāk saprast tad, ja uzmanības problēmu saasināšanos salīdzināsim ar pieaugošo aptaukošanās tempu. Pirms piecdesmit gadiem aptaukošanās tika novērota reti, taču mūsdienu Rietumu pasaulē tā ir endēmiska. Tas nav tāpēc, ka pēkšņi esam kļuvuši rijīgi vai negausīgi apmierinām savas iegribas. "Aptaukošanās ir nevis medicīniska, bet gan sociāla epidēmija. Piemēram, mums ir slikta pārtika, tāpēc cilvēki kļūst resni," viņš teica. Mūsu dzīvesveids ir dramatiski mainījies – ir mainījusies pārtika, ko ēdam, esam uzbūvējuši pilsētas, pa kurām ir grūti pārvietoties kājām vai ar velosipēdu, un šādas izmaiņas apkārtējā vidē ir izraisījušas pārmaiņas arī ķermenī. Pēc viņa domām, kaut kas līdzīgs notiek ar cilvēku spēju noturēt uzmanību un koncentrēties.

Desmitiem gadu pētot šo jautājumu, profesors Niga ir sapratis, ka jānoskaidro, vai šobrīd neveidojam “uzmanības traucējumus izraisošu kultūru” – vidi, kurā noturīga un dziļa koncentrēšanās ir ārkārtīgi sarežģīta ikvienam un, lai to spētu, ir jāpeld pret straumi. Zinātniski ir pierādīti daudzi faktori, kas veicina uzmanības notrulināšanos, un ir cilvēki, kuru nespējai noturēt uzmanību ir bioloģiski cēloņi. Taču, iespējams, ir jānoskaidro arī tas, “vai varam vainot tieši sabiedrību, jo mūs piemeklējusi epidēmija, ko izraisījuši konkrēti disfunkcionāli faktori”.

Pavaicāju profesoram: “Ja es jūs ieceltu par pasaules valdnieku un jūs *gribētu* iznīcināt cilvēku spēju noturēt uzmanību, ko jūs darītu?” Viņš brīdi padomāja un atbildēja: “Droši vien to pašu, ko mūsu sabiedrība dara jau tagad.”

Es guvu pārlicinošus pierādījumus, ka sarūkošā spēja noturēt uzmanību pirmām kārtām nav ne mana, ne jūsu, ne jūsu bērnu personīgā neveiksme. To ietekmē daudz lielāki spēki, kam ir pakļauta sabiedrība kopumā. Šie spēki ietver arī tā sauktos *Big Tech* – pasaules lielākos tehnoloģiju uzņēmumus –, taču sniedzas vēl krietni tālāk par tiem. Tā ir sistēmiska problēma. Īstenībā mēs dzīvojam sistēmā, kas ik dienu posta mūsu uzmanību, vienlaikus iegalvojot, ka vainīgi ir mūsu ieradumi. Pamazām gaisā izkūp visas cilvēces spēja noturēt uzmanību. Uzzinājis to, es sapratu, ka visās līdz šim izlasītajās grāmatās par koncentrēšanās spēju uzlabošanu ir kāds baltais plankums, turklāt milzīgs. Nevienš nerunā par cēloņiem, kas izraisījuši šo uzmanības krīzi, – cēloņiem, par kuriem lielākoties ir atbildīgi šie lielākie spēki. Balstoties uz iegūtajām zināšanām, esmu secinājis, ka ir divpadsmit jaudīgi spēki, kas kaitē mūsu uzmanībai. Esmu pārlicināts, ka šo problēmu ilgtermiņā spēsim atrisināt tikai tad, ja izpratisim šos spēkus un visi kopā apturēsim to kaitīgo darbību.

Ir reālas darbības, ko var veikt katrs, lai mazinātu šo problēmu, un, izlasot šo grāmatu, jūs uzzināsiet, kā to īstenot. Es

iedrošinu jūs uzņemties atbildību. Taču teikšu atklāti: ar šīm pārmaiņām vien nepietiks, tās atrisinās tikai daļu no problēmas. Tās ir jāisteno, arī pats esmu to izdarījis, tomēr tik un tā nespēsiet pilnībā izvairīties no uzmanības krīzes. Sistēmiskām problēmām ir nepieciešami sistēmiski risinājumi. Protams, ikvienam ir jāuzņemas individuāla atbildība par šo problēmu, bet, lai tiktu galā ar nopietnākiem faktoriem, vienlaikus ir jāuzņemas arī kolektīva atbildība. Ir kāds reāls risinājums – tāds, kas tiešām ļautu uzsākt uzmanības dziedināšanu. Lai to īstenotu, ir radikāli jāpārskata šī problēma un jārikojas. Man šķiet, esmu sapratis, ar ko būtu jāsāk.



Manuprāt, ir trīs būtiski iemesli, kāpēc ir vērts kopā ar mani doties šajā ceļojumā. Pirmais – dzīve nevar būt pilnvērtīga, ja nemitīgi traucē dažādi uzmanības novērsēji. Ja neesat spējīgs pievērst kaut kam ilgstošu uzmanību, tad nespēsiet sasniegt to, ko vēlaties. Jūs gribat lasīt grāmatu, taču sociālo mediju pikšķi un ažiotažas jūs iztraucē. Jūs vēlaties pavadīt dažas netraucētas stundas kopā ar bērnu, taču drudžaini turpināt pārbaudīt elektronisko pastu, uzmanot, vai tik nav atrakstījis priekšnieks. Jūs vēlaties izveidot biznesu, taču jūsu dzīve pazūd, sekojot *Facebook* ierakstiem, kas tikai izraisa skaudību un vairo nemieru. Tā nav jūsu vaina, taču šķiet, ka nekad nav pietiekami klusuma – pietiekami mierīgas, skaidras telpas, lai jūs apstātos un padomātu. Oregonas Universitātes profesora Maikla Posnera (*Michael Posner*) veiktais pētījums atklāj³: ja cilvēks tiek iztraucēts brīdī, kad ir īpaši koncentrējies, tad ir nepieciešamas vidēji 23 minūtes, lai viņš spētu atgūt līdzšinējo koncentrēšanās intensitāti. Kādā citā ASV veiktā pētījumā, kurā piedalījās biroju darbinieki, atklājās, ka vairums no viņiem ikdienā *nekad* nepiedzīvo stundu netraucēta darba.⁴ Ja tā turpinās mēnešiem

un gadiem ilgi, cilvēks vairs nesaprot, kas viņš ir un ko grib. Cilvēks pazaudējas pats savā dzīvē.

Kad Maskavā intervēju Džeimsu Viljamsu (*James Williams*), mūsdienu pasaulē nozīmīgāko uzmanības filozofu, kurš Oksfordas Universitātē pasniedz tehnoloģiju filozofiju un ētiku, viņš man teica: “Ja vēlamies jebkurā sfērā – jebkurā dzīves kontekstā – darīt to, kas ir patiešām svarīgs, mums ir jāspēj pievērst uzmanību pareizajām lietām. [...] Ja to nespējam, ir patiešām grūti kaut ko paveikt.” Lai saprastu, kādā situācijā atrodamies, viņš minēja kādu līdzību. Iedomājieties, ka vadāt automašīnu, bet kāds uz priekšējā stikla uzgāž milzīgu dubļu spaini. Tādā brīdī jūs saskarsieties ar daudzām problēmām – pastāv risks nolauzt atpakaļskata spoguļi vai apmaldīties, vai ierasties galamērķi pārāk vēlu. Taču pirmais, ko nepieciešams izdarīt, pirms sākat uztraukties par kādu no šīm problēmām, – ir jānotīra priekšējais stikls. Kamēr nebūsi to izdarījis, pat nezināsi, kur atrodaties. Pirms sākam īstenot jebkuru ilgtermiņa mērķi, ir jāatrisina ar uzmanību saistītās problēmas.

Otrs iemesls, kāpēc par šo tematu ir jārunā, – uzmanības sadrumstalošana nerada problēmas tikai mums kā indivīdiem, tā izraisa krīzes visā sabiedrībā. Pašlaik saskaramies ar lērumu vēl nepieredzētu problēmu, piemēram, ar klimata krīzi, taču pretēji iepriekšējām paaudzēm lielākoties neķeramies pie šo milzīgo izaicinājumu risināšanas. Kāpēc? Manuprāt, daļēji tāpēc, ka, nobrūkot spējai noturēt uzmanību, nobrūk arī spēja risināt problēmas. Lai to paveiktu, ir jāspēj ilgstoši koncentrēties daudzu gadu garumā. Demokrātijai nepieciešama iedzīvotāju spēja noturēt uzmanību pietiekami ilgi, lai identificētu reālas problēmas, atšķirtu tās no fantāzijām, nāktu klajā ar risinājumiem un prasītu atbildību no saviem līderiem, ja tie nespēj tos īstenot. Ja tā nenotiek, mēs zaudējam spēju veidot pilnībā funkcionējošu sabiedrību. Domāju, tā nav sakritība, ka uzmanības noturēšanas krīze notiek vienlaikus ar lielāko demokrātijas

krīzi kopš 1930. gada. Cilvēkus, kuri nespēj koncentrēties, vairāk piesaistīs vienkāršoti autoritāri risinājumi, un viņi nespēs skaidri saprast, kad tie ir cietuši neveiksmi. Pasaulē, kurā ir tik daudz uzmanību zaudējušu iedzīvotāju, kas šaudās no *Twitter* uz *Snapchat* un atpakaļ, krīžu kaudze tikai pieaugs, jo nespēsim nevienu no tām atrisināt.

Trešais iemesls, kāpēc pastiprināti jādomā par uzmanību, manuprāt, ir visiedvesmojošākais. Ja sapratīsim, kas notiek, varēsim sākt to mainīt. Džeimss Boldvins (*James Baldwin*) – pēc manām domām, izcilākais 21. gadsimta rakstnieks – ir teicis: “Ne visu, kam stājamies pretī, mēs spējam mainīt, taču nevaram mainīt neko, kamēr neesam stājušies tam pretī⁵.” Šī krīze ir cilvēku radīta, un tikai cilvēki spēj to likvidēt.



Jau sākumā gribu jums pastāstīt, kā savācu pierādījumus, ar kuriem šajā grāmatā iepazīstināšu, un kāpēc esmu izraudzījies tieši tos. Veicot izpēti, es izlasīju ļoti daudz zinātnisku pētījumu un intervēju tos zinātniekus, kuri, manuprāt, bija ieguvuši būtiskākos pierādījumus. Uzmanību un koncentrēšanās spēju ir pētījuši dažāda profila pētnieki, piemēram, neurozinātnieki, un esmu citējis viņu teikto. Taču tie, kas ir strādājuši visvairāk, lai noskaidrotu, kāpēc notiek šādas pārmaiņas, ir sociologi, kuri analizē, kā gan indivīdus, gan sabiedrību kopumā ietekmē mūsu dzīvesveids. Esmu studējis sociālās un politikas zinātnes Kembridžas Universitātē, kur man ļoti stingri iedresēja, kā lasīt zinātnieku publicētos pētījumus, kā novērtēt viņu atrastos pierādījumus un – es ceru – kā uzdot kritiskus jautājumus.

Šie zinātnieki bieži vien nav vienisprātis par to, kas šobrīd notiek un kāpēc. Tas nav tādēļ, ka zinātne būtu neuzticama, bet gan tādēļ, ka cilvēki ir ārkārtīgi sarežģītas būtnes un ir patiesi grūti izvērtēt kaut ko tik sarežģītu kā to, kas ietekmē mūsu spēju

noturēt uzmanību. Tas neapšaubāmi bija liels izaicinājums, rakstot šo grāmatu. Taču, ja gaidīsim ideālus pierādījumus, tad, iespējams, gaidīsim bezgalīgi. Man bija jāiet uz priekšu, jādara viss iespējamais, balstoties uz viskvalitatīvāko informāciju, kāda ir mūsu rīcībā, vienlaikus apzinoties, ka šie zinātniskie atklājumi var būt maldīgi un nepilnīgi un ir jāvērtē ļoti uzmanīgi.

Viscaur grāmatā esmu centies sniegt apjausmu, cik pret-runīgi ir pierādījumi, ko ceļu galdā. Dažus aspektus ir pētījuši simtiem zinātnieku, un informācija, kuru esmu iekļāvis šajā grāmatā, vispārīgi tiek uzskatīta par patiesu. Ja vien bija iespējams, es uzmeklēju zinātniekus, kuri savā jomā ir vienisprātis, un savus secinājumus būvēju uz viņu zināšanu stingrajiem pamat-akmeņiem. Taču ir vairākas citas sfēras, kur mani interesējošo jautājumu ir pētījusi tikai saujiņa zinātnieku, līdz ar to pierādī-jumi, uz kuriem varēju atsaukties, ir krietni nepilnīgāki. Tāpat ir daži temati, par kuriem virknei cienījamu zinātnieku krasi atšķi-ras viedoklis. Šajos gadījumos esmu to norādījis un mēģinājis izklāstīt dažādos uzskatus. Ikvienā darba posmā esmu centies savus secinājumus veidot, balstoties uz vispārliciecinošākajiem pierādījumiem, kādus vien spēju atrast.

Šo procesu uztveru pazemīgi. Neesmu eksperts nevienā no šiem jautājumiem. Esmu žurnālists, kurš ir uzrunājis eksper-tus un pārbaudījis un izskaidrojis viņu zināšanas, cik vien labi spēju. Ja vēlaties iegūt vairāk informācijas par šīm diskusijām, sikāku pierādījumu izklāstu atradīsiet vairāk nekā 400 piezī-mēs, ko esmu ievietojis grāmatas mājaslapā, apskatot vairāk nekā 250 zinātnisku pētījumu. Dažkārt, lai palīdzētu paskaid-rot to, ko uzzināju, atsaucos pats uz savu pieredzi. Saprotams, mani individuālie stāstiņi iz dzīves nav nekādi zinātniskie pierādījumi. Bet tie atklāj ko vienkāršāku: kāpēc es tik ļoti vēlējos uzzināt atbildes uz šiem jautājumiem.



Atgriezies no ceļojuma uz Memfisu kopā ar Ādamu, es pats sev riebos. Vienudien pavadīju trīs stundas, atkal un atkal pārslaidams kāda romāna pirmās lappuses, ik reizi pazudams izklaidīgās pārdomās, it kā būtu appīpējies, un tad nodomāju: šādi tas nevar turpināties. Grāmatu lasīšana vienmēr ir bijis viens no maniem lielākajiem priekiem, un to zaudēt būtu kā palikt bez kādas ķermeņa daļas. Tā nu es saviem draugiem paziņoju, ka grasos izdarīt kaut ko drastisku.

Nospriedu, ka ar mani tā notiek, jo neesmu pietiekami disciplinēts un esmu pārņemts ar mobilo telefonu. Līdz ar to risinājums tobrīd šķita acīmredzams: jākļūst disciplinētākam un jāatsakās no telefona. Internetā rezervēju sev mazu mitekli pie pludmales Provinstaunā Keipkodā. Uzturēšos tur trīs mēnešus, uzvaroši visiem paziņoju, bez viedtālruna un bez datora, ar ko varētu pieslēgties internetam. Viss cauri! Man pietiek! Pirmo reizi divdesmit gadu laikā es būšu bezaistē. Sarunās ar draugiem apspriedām vārda “*wired*” nozīmi. Tas nozīmē gan atrašanos neprātīgā, saasinātā mentālā stāvoklī, gan atrašanos tiešsaistē. Man šķita, ka šīs dubultās nozīmes ir cieši saistītas. Biju noguris no šī stāvokļa. Man vajadzēja izvēdināt galvu. Tā nu es ķēros pie lietas. Pieliku punktu. Ierakstīju ziņu autoatbildētājā, ka nākamās trīs mēnešus nebūšu sasniedzams. Es atteicos no trokšņainās pasaules, kurā biju mitinājies jau divdesmit gadu.

Šajā ekstremālajā attīrīšanās kūrē devos šķietami bez jebkādam ilūzijām. Es zināju, ka pilnīga atteikšanās no interneta nebūs ilgtermiņa risinājums – negrasījos pievienoties amišiem un uz mūžu atteikties no tehnoloģijām. Vēl vairāk – es zināju, ka vairumam cilvēku šāds risinājums nebūtu pat īstermiņa. Esmu no strādnieku ģimenes: vecmāmiņa, kura mani uzaudzināja, tīrīja tualetes, bet mans tēvs bija autobusa šoferis. Pateikt, ka veids, kā atrisināt viņu uzmanības problēmas, ir pamest darbu

un pārcelties uz dzīvi kādā būdiņā pie jūras, būtu ļoti aizvainojoši: viņi nūdien to nevar izdarīt.

Es tā rīkojos, jo šķita – ja to nedarišu, iespējams, zaudēšu būtiskus savas iedziļināšanās spējas aspektus. Biju izmisis, tādēļ cerēju: ja uz laiku no visa atteikšos, tad spēšu ieraudzīt tās pārmaiņas, ko mēs visi varētu ieviest ilgtspējīgam rezultātam. Šī drastiskā digitālā attīrīšanās atklāja daudz ko būtisku – arī šādas digitālas attīrīšanās robežas.

Tas sākās kādā maija rītā, kad, atmiņu vajāts par Greislendā ekrānu spīdumu, devos uz Provinstaunu. Man šķita, ka problēmas cēlonis ir manis paša izklaidīgā daba un tehnoloģijas, un es biju gatavs atteikties no savām ierīcēm – brīvība, ak brīvība! – uz ļoti ilgu laiku.