

Йохан Хари

ОТКРАДНАТ ФОКУС
ЗАЩО ВЕЧЕ НЕ МОЖЕМ
ДА СЕ КОНЦЕНТРИРАМЕ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Johann Hari

STOLEN FOCUS

Why You Can't Pay Attention

Bloomsbury Publishing Plc

Copyright © Johann Hari, 2022

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ина Димитрова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1030-9

ЙОХАН ХАРИ

ОТКРАДНАТ ФОКУС

ЗАЩО ВЕЧЕ НЕ МОЖЕМ
ДА СЕ КОНЦЕНТРИРАМЕ

Превод от английски

Ина Димитрова



На моите баби – Ейми Макрей и Лидия Хари

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод. Разходка в Мемфис.....	7
Глава 1 Първа причина: ускоряване, постоянни превключвания, филтриране.....	23
Глава 2 Втора причина: парализиране на потока.....	51
Глава 3 Трета причина: задълбочаването на физическото и емоционалното изтощение.....	69
Глава 4 Четвърта причина: защо вече не можем да четем дълго?	85
Глава 5 Пета причина: невъзможността умът ни да блуждае	97
Глава 6 Шеста причина: възходът на технологиите, които ни следят и манипулират (1 част)	111
Глава 7 Шеста причина: възходът на технологиите, които ни следят и манипулират (2 част)	131
Глава 8 Седма причина: възходът на жестокия оптимизъм.....	151
Глава 9 Първите проблясъци на истинско решение	165
Глава 10 Осма причина: задълбочаване на стреса, който ни държи постоянно нащрек	181
Глава 11 Стратегии за обръщане на тенденциите на нарастващо ускоряване и изтощение	195
Глава 12 Девета и десета причина: влошаващият се начин на хранене и увеличаването на замърсяването.....	207

Глава 13	Единайsetsа причина: възходът на синдрома на дефицит на вниманието и хиперактивност и мерките срещу него.....	225
Глава 14	Дванайsetsа причина: физическото и емоционалното затваряне на децата	251
	Заклучение. Бунтът на вниманието	277
	Групи, които вече водят борба за подобряване на вниманието	297
	Благодарности.....	301
	Бележки	305
	Показалец	329
	За автора	333

УВОД

РАЗХОДКА В МЕМФИС

На девет години моят кръщелник бе завладян от краткотрайно, но необичайно силно увлечение по Елвис Пресли. Пееше „Затворнически рок“, като влагаше, без да се жали, всички възможности на гласа си и имитираше ниските тонове и характерните движения с таза на Краля на рока. Момчето не знаеше, че този стил вече се е превърнал в нелепа отживелица, и изпълняваше песента със затрогващата невинност и искреност на дете, което е на прага на пубертета и вярва, че изглежда страхотно. В кратките паузи, преди да започне да пее отново, искаше да научи всичко („Всичко! Всичко!“) за Елвис. Затова аз се залавях да разкажа накратко ето тази вдъхновяваща, тъжна и глупава история.

Елвис е роден в едно от най-бедните градчета в Мисисипи – някъде много, много далеч, както казвах на кръщелника ми. В онзи миг на света дошли две бебета близначета, но няколко минути по-късно едното починало. След години майката на Елвис му казала, че ако пее на луната всяка вечер, братчето му ще го чува, и затова момчето пеело ли, пеело... Започнало да излиза на сцена точно в зората на телевизията и това му помогнало да се сдобие със слава, невъзможна дотогава. При всяко негово появяване публиката го посрещала с възторжени викове. Скоро целият му свят се свел до тяхно ехо. Елвис се отдръпнал и потънал в своя пашкул, който сам усърдно изплитал около себе си. Вместо на свободата си, той се наслаждавал на притежанията си. За майка си купил имение, което нарекъл Грейсланд.

През останалата част от историята преминавах набързо – потъването в зависимостта, неудържимото, изпълнено с бясна енергия изпълнение във Вегас, смъртта на четирийсет и две. Виначи когато Адам – така ще наричам кръщелника ми, за да избегна възможността да бъде идентифициран – питаше как свършва историята, аз го приканях да изпеем заедно „Тъжна луна“. „Ти ме виждаш в самотата ми – пееше той с тъничкото си гласче, – без мечта в душата ми, без моята любов.“ Един ден Адам ме погледна много сериозно и попита: „Йохан, ще ме заведеш ли в Грейсланд един ден?“ Без да се замисля, кимнах утвърдително. „Обещаваш ли? Наистина ли обещаваши?“ Аз потвърдих. После напълно забравих това обещание. Докато не се обърка всичко.



ДЕСЕТ ГОДИНИ ПО-КЪСНО Адам се беше изгубил по криволичещите пътища на живота. Беше отпаднал от училище на петнайсет и сега почти буквално прекарваше цялото време, в което беше буден, вкъщи, гледайки с празен поглед ту един, ту друг екран – телефона си, на който до безкрайност превърташе съобщения от уотсап и месинджър, и своя айпад, който го потапяше в гъста мъгла от клипчета в ютюб и порно. Имаше моменти, в които все още можех да видя следи от веселото малко момче, което пееше „Вива Лас Вегас“, но сякаш предишната му личност се беше разпаднала на мънички парченца, които вече нямаха връзка помежду си. Беше му трудно да поддържа разговор повече от няколко минути, без да отклони поглед към екрана или внезапно да смени темата. Изглеждаше превключил на скоростта на снапчат и пребиваващ в измерение отвъд бавните и сериозни неща. Адам беше интелигентен, мил, деликатен, но все едно вече вниманието му не можеше да бъде привлечено и задържано от нищо.

През това десетилетие, в което той съзряваше, подобен разпад, изглежда, се бе случил в живота на мнозина. Вкусът, който оставяше у нас животът в зората на ХХІ век, се състоеше в усещането, че вниманието ни – способността да се концентрираме – се пропуква и фрагментира. Можех да го видя по себе си – купувах си книги, трупах ги на купчини и после им хвърлях

крадешком виновни погледи, повтаряйки си, че ще им се посветя, но първо да изпратя *само още едно* съобщение. Все още чета много, но с всяка следваща година все по-осезаемо чувствах, че сякаш тичам нагоре по ескалатор, който стремително ме носи надолу. Току-що бях навършил четирийсет и при всяко събиране на връстници оплаквахме изгубената способност за концентрация – като че ли говорехме за изчезнал край морето приятел, когото повече никой никога не бе срещнал.

Но една вечер, докато се излежавахме на дивана, всеки втренчен в своя постоянно писукащ екран, погледнах Адам и ме обзе лек ужас. Не можем да продължаваме така, си казах наум.

– Адам – започнах внимателно, – хайде да отидем до Грейсланд.

– Какво?

Припомних му обещанието, дадено преди толкова много години. Той дори не помнеше онези дни на „Тъжната луна“, нито нашия разговор, но усетих, че идеята да прекършим това вцепнение запаля една малка искрица у него. Погледна ме и ме попита дали говоря сериозно.

– Да – отвърнах, – но имам едно условие. Аз ще платя пътуването на двама ни, ще отидем до Мемфис и Ню Орлиънс, ще обикаляме из Юга – изобщо, където поискаш. Но не мога да го направя, ако непрекъснато зяпаш в телефона си. Трябва да обещаеш, че ще го оставяш изключен през цялото време, освен нощем. Трябва да се върнем към реалността. Трябва да възстановим изгубената връзка с нещо, което има значение за нас.

Той ми обеща и след няколко седмици излетяхме от „Хийтроу“ към земите на делта блуса.



ПРЕД ВРАТИТЕ НА ГРЕЙСЛАНД вече няма да срещнете човешки същества, чиято задача е да ви разведат наоколо и да ви разкажат какво виждате. Вместо това получавате айпад и поставяте в ушите си малки слушалки. Оттук насетне устройството ви казва какво да правите – обърнете се наляво, обърнете се надясно, вървете право напред. Във всяка стая то – с гласа на някой забравен актьор – ще ви разкаже нейната история и ще прожектира

снимки на стената. Така ние обиколихме Грейсланд сами, вперили поглед в екрана. Около нас имаше канадци, корейци и представители на какви ли не нации – всички с празни лица и сведен поглед, незабелязващи нищо около себе си. Никой не виждаше друго освен екраните. Наблюдавах хората, докато вървахме, и усещах как напрежението в мен расте. От време на време някой отклоняваше поглед от айпада си и усещах искрица надежда, че ще съумеем да срещнем очи, да свием рамене и да си кажем: „Хей, виж, само ние се оглеждаме наоколо, само ние сме пропътували хиляди километри, за да видим нещата, които са в този миг пред нас.“ Но всеки път, когато ми се струваше, че сме на косъм от това, осъзнавах, че всъщност човекът насреща е преустановил за малко връзката си с айпада, само за да си извади телефона и да си направи селфи.

Стигнахме до стаята на джунглата – любимото място на Елвис – айпадът не спираше да бърбори. Тогава мъж на средна възраст, застанал точно до мен, се обърна и каза нещо на съпругата си. Пред нас стоеше голяма саксия с тъжно провиснали имитации на растения, която Елвис беше купил, за да превърне стаята в лична изкуствена джунгла.

– Скъпа – каза мъжът, – но това е невероятно – виж! – Той размаха устройството към нея и започна да движи пръста си по екрана. – Ако го придвижиш наляво, виждаш стаята отляво, ако придвижиш надясно – я виждаш отдясно! – Жената погледна, усмихна се и започна да движи пръста си по своя екран.

Наблюдавах ги как правят това и гледат стаята от различни ъгли. Наклоних се леко към него и казах:

– Но, господине, има един старомоден начин да направите същото. Нарича се въртене на главата. Защото ние сме тук. Ние сме точно в същата стая. Не е нужно да я гледате на екрана. Можете да я видите с очите си. Ето. Огледайте се. – Размахах ръка и изкуствените зелени листа прошумяха.

Мъжът и жената леко се отдръпнаха.

– Вижте! – продължих аз с малко по-силен глас, отколкото бях предвидил. – Не виждате ли? Ние сме *там*. Ние сме *всъщност тук*. Няма нужда от екран. *Ние се намираме в стаята на джунглата.*