

1 Tge ch'ans fa daventar tgutg (tup)

2 Noss'abilitad d'ans concentrar sa reducescha dramaticamain. E questa sperdita da la
3 concentraziun n'è betg simplamain in problem persunal da mintga singul, mabain ina crisa da
4 la societad che metta en dumonda, sche la vita publica e la democrazia è ablas da funcziunar
5 enavant. Atgnamain na perdain nus betg noss'abilitad d'ans concentrar, en vardad ans vegn
6 ella engulada.

7 Tenor Johann Hari, l'autur englais dal *bestseller* davart la «concentraziun engulada», è la
8 sperdita da la concentraziun in dals pli gronds enguladitschs en l'istorgia da l'umanitad. En
9 mintga cas preschenta l'expert fitg stimà da las medias anglosaxonas divers mussaments che
10 consolideschan questa tesa.

11 En media passenta in emploià american u in'emploiada americana anc trais minutas cun
12 exequir ina lavur a moda concentrada senza vegnir disturbà u disturbada. Tar student(a)s
13 american(a)s è quai anc 65 secundas. L'onn 2017 legevan ils Americans e las Americanas in
14 cudesch en media anc 17 minutas per di. Ma quasi ses uras per di duvravan els lur telefonins.
15 Radund 2000 giadas per di (quai vul dir entaifer 16 uras) guardan American(a)s en media sin
16 lur telefonins. Per in studi han duas gruppas da student(a)s schlià pensums intellectualmain
17 pretensius. Ina da las duas gruppas ha stuì metter d'ina vart lur telefonins; tschella ha survegnì
18 regularmain messadis da text. Questa segunda gruppa cun personas betg concentradas ha
19 cuntanschì resultats en in test ch'eran per 20% menders che quels da la gruppa da las
20 personas focussadas. Tenor ils experts, che Hari citescha en ses cudesch, duri totalmain 23
21 minutas, enfin ch'ins saja puspè focussà cumpletmain suenter ina distracziun. Ins sto
22 conceder che Hari n'è betg l'emprim che scriva cunter il *scrollar* infinit, il smatgar obsessiv, il
23 scriver cuntinuant u il commentar manic. Ma l'autur dal cudesch tematic metta quest fenomen
24 da la concentraziun engulada competentamain en in context social ed istoric.

25 Per ses project ha Hari manà discurs cun ina dunsaina d'expertas e d'experts da divers
26 secturs. Sias dudesch tesas, che explitgeschan, co che nossa forza da concentraziun vegn
27 engulada, prendan en mira particularmain la digitalisaziun, il telefonin, las raits socialas ed ils
28 tsunamis da tuttas sorts messadis – ma betg mo. Per exempel mussa Hari, co che nossa
29 alimentaziun cun memia blers idrats carbonics e zutger sminuescha noss'attenziun.

30 La colliaziun tranter la crisa da concentraziun e quella da l'alimentaziun è en mintga cas
31 stretga. Uschia ha il renumà psicolog american Joel Nigg, ch'è enconuscent per sias
32 retschertgas davart deficits d'attenziun e disturbis d'iperactivitad, dictà al scriptur Hari en ses
33 bloc da notizias: «La sperdita collectiva da l'abilitad da sa concentrar è sco la corpulenza
34 in'epidemia sociala.»

35 Per Hari è la stancladad cronica da la societad in ulteriur motiv principal per la sperdita
36 collectiva da la concentraziun. La maioritad dals carstgauns dorma memia pauc e mal: Quai è
37 tissi per l'abilitad da sa focussar. Var 40 pertschient dals Americans e da las Americanas
38 dorman numnadamain pli pauc che sis uras la notg. Las cifras per ils pajais europeics èn
39 sumegliantas. Dapi il 1950 è il temp da durmir sa reduci per circa in'ura per notg, per uffants
40 e giuvenils perfin per in'ura e mez.

41 Las medias socialas èn sco in *fast food* digital. Il Tiktok-*feed* ed il *hamburger* procuran tuts dus
42 ina *instant gratification*, ina satisfacziun immediata, che po far vegnir dependent a lunga vista.
43 In facit da la retschertga da Hari: L'industria da medias socialas e las firmas da tecnologia
44 stimuleschan nossas cellas dal tscharvè, la branscha da *fast food* nossas cellas da grass. E
45 tuts dus manipuleschan il sistem da recumpensa da noss tscharvels per maximar lur profits.

46 Propi interessant daventa il cudesch, cura che Hari interroghescha *insiders* dal Silicon Valley
47 e cura ch'el discussiuna davart strategias e trics, co ch'ìls programs da *software* fan vegnir
48 dependents ils utilisaders e las utilisadras dal telefonin.

49 Hari renfatscha che Google controlleschia cun sias *apps* e cun ses sistem operativ Android
50 radund 50 pertschient da tut las sorts messadis. El numna quests messadis «cocain da
51 cumportament». Segir è: Sche nus fixain ils moniturs da noss telefonins, gudognan questas
52 firmas raps; sche nus na guardain betg, lura betg. Quest model d'affar ha num *screentime*. E
53 la carstgaunadad paja quest *deal* cun sias datas – e cun ses temp da vita.

54 En il cudesch da Hari s'exprima il sviluppader da *software* prominent Aza Raskin, l'um che ha
55 inventà l'«*infinite scroll*». Questa funcziun chargia adina puspè novs cuntegns en il *feed* sin
56 Instagram e sin bleras autras applicaziuns da las medias socialas. Ils cuntegns vegnan
57 selecziunads tenor in tschert algoritem. Raskin deplorescha quest svilup. Vitiers punctuescha
58 el, quant facilmain che las firmas da tecnologia pudessan dar dapli spazi per pudair sa
59 concentrar a lur utilisaders ed a lur utilisadras. Facebook pudess per exempel tegnair bass il
60 dumber da messadis cun preselecziuns da standard. Instagram pudess mussar mo in *feed*
61 cun in quantidad limitada da *posts*. Ils *managers* dal Silicon Valley stuessan mo vulair quai.

62 Hari na crititgescha betg dal tutfatg il svilup tecnic vulend storscher enavos la roda dal temp
63 en l'epoca avant quella da l'internet. I saja però necessari da vesair ch'i dovria ina forza
64 d'attenziun nundivida, per pudair schliar ils problems centrals da la carstgaunadad, sco per
65 exempel la crisa dal clima. La carstgaunadad na possia betg simplamain desister da 20
66 pertschient da sia forza intellectuala totala. I saja nairas uras per ina sort revolta dal pievel, ina
67 «*attention rebellion*», sco che Hari la numna. El argumenta che la societad stoppia prender
68 per mauns quella crisa da concentrasiun e quai tant da la vart politica sco er sociala. Tenor el
69 dovri prescripziuns e regulaziuns legalas per quels e quellas che destrueschan noss'attenziun,
70 q.v.d. per las firmas sco Meta u Google. Medemamain sto mintgin e mintgina realisar mesiras
71 individualas, sco per exempel durmir avunda, sa nutrir en moda sanadaivla e prender
72 conscientamain temp per lecturas approfondadas.