

1 Che chi'ns fo dvanter stüpid

2 Noss'abilted da'ns concentrer as diminuescha dramaticamaing. E quista perdita da la
3 concentraziun nun es simplamaing ün problem persunel da mincha singul, dimpersè üna crisa
4 da la societad chi metta in dumanda, scha la vita publica e la democrazia sun ablas da
5 funcziuner inavaunt. Insè nu perdainsa noss'abilted da concentraziun. In vardet ans vain'la
6 invuleda.

7 Tenor Johann Hari, l'autur inglais dal *besteller* davart la «concentraziun invuleda», es la perdita
8 da la concentraziun ün dals pü grands invöls ill'istorgia da l'umanited. In mincha cas
9 preschainta l'expert stimo da las medias anglosaxonas divers mussamaints chi
10 consolideschan quista tesa.

11 In media passainta ün impiego americaun u ün'impiegheda americauna auncha trais minuts
12 cun evader üna lavur da maniera concentrada sainza gnir disturbo u disturbada. Tar
13 student(a)s americaun(a)s es que auncha 65 secundas. L'an 2017 legiaivan ils Americauns e
14 las Americaunas ün cudesch in media auncha 17 minuts al di. Ma quasi ses uras al di
15 druvaivan els lur telefonins. Var 2000 voutas al di (que vuol dir infra 16 uras) guardan
16 Americaun(a)s in media sün lur telefonins.

17 Per ün stüdi haun duos gruppas da student(a)s scholt lezchas intellectualmaing pretensiusas.
18 Üna da las duos gruppas ho stuvieu metter d'vart lur telefonins; l'otra ho survgnieu
19 regularmaing messagis da text. Quista seguonda gruppa cun persunas na concentradas ho
20 ragiunt resultats chi d'eiran 20% pês cu la gruppa da las persunas concentradas.

21 Tenor ils experts, cha Hari citescha in sieu cudesch, düra que totelmaing 23 minuts, fin cha
22 s'es darcho cumplettaing focusso zieva üna distracziun. Que's stu conceder cha Hari nun
23 es il prüm chi scriva cunter il *scroller* infinit, il schmacher obsessiv, il scriver cuntinuant u il
24 commenter manic. Ma l'autur dal cudesch tematic metta il fenomen da la concentraziun
25 invuleda cumpotentamaing in ün context sociel ed istoric.

26 Per sieu proget ho Hari mno discuors cun üna dunzaina d'expertas e d'experts da divers
27 sectuors. Sias dudesch tesas, chi decleran, cu cha nossa forza da concentraziun vain
28 invuleda, piglian in mira particularmaing la digitalisaziun, il telefonin, las raits socielas ed ils
29 tsunamis da tuottas sorts messagis – ma na be. Per exaimpel muossa Hari, cu cha
30 noss'alimentaziun cun memma bgers idrats carbonics e zücher diminuescha noss'attenziun.
31 La colliaziun traunter la crisa da concentraziun e quella da l'alimentaziun es in mincha cas
32 stretta. Uschè ho dicto il renumno psicolog americaun Joel Nigg, chi'd es cuntschaint per sias
33 retscherchas davart deficits d'attenziun e disturbis d'iperactivited, al scriptur Hari in sieu blöch
34 da notizchas: «La perdita collectiva da l'abilted da's concentrer es scu la corpulenza
35 ün'epidemia sociela.»

36 Per Hari es la stanglantüna cronica da la societad ün ulteriur motiv principel pella perdita
37 collectiva da la concentraziun. La magiurited dals umauns dorma memma poch e mel: Que es
38 tössi pell'abilted da's focusser. Var 40 pertschient dals Americauns e da las Americaunas
39 dorman nempe pü poch cu ses uras la not e las cifras pels pajais europeics sun sumgiaintas.

40 Daspö il 1950 s'ho redüt il temp da durmir per circa ün'ura per not, tar iffaunts e giuvenils
41 dafatta per ün'ura e mez.

42 Las medias socielas sun scu ün *fast food* digitel. Il Tiktok-*feed* ed il *hamburger* procuran tuots
43 duos per üna «instant gratification», üna satisfacziun immediata, chi po fer gnir dependent a a
44 lungia vista. Ün facit da la retschercha da Hari: L'industria da las medias socielas e las firmas
45 da tecnologia stimuleschan nossas cellas dal tscharvè, la branscha da *fast food* nossas cellas
46 da grass. E tuots duos manipuleschan il sistem da recumpensa da noss tscharvels per
47 maximer lur profits.

48 Propi interessant dvainta il cudesch, cur cha Hari interroghescha ad *insiders* dal Silicon Valley
49 e cur ch'el discussiunescha strategias e trics, cu cha'ls programs da *software* faun gnir
50 dependents als ütileders ed a las ütiledras dal telefonin.

51 Hari rinfatscha cha Google controlla cun sias *apps* e cun sieu sistem operativ Android var 50
52 pertschient da tuot las sorts messagis. El nomna quists messagis «cocaïn da cumportamaint».
53 Sgür es: Scha nus fissains ils monituors da noss telefonins, guadagnan quistas firmas raps;
54 scha nus nu guardains, alura na. Quist model d'affer ho nom *screentime*. E l'umanited peja
55 per quist *deal* cun sias datas – e cun sieu temp da vita.

56 l' cudesch da Hari s'exprima eir il sviluppeder da *software* prominent Aza Raskin, l'hom chi ho
57 invento l'«*infinite scroll*». Quista funcziun chargia adüna darcho novs cuntgnieus aint il *feed*
58 sün Instagram e sün bgeras otras applicaziuns da las medias socielas. Ils cuntgnieus vegnan
59 selecziunos tenor ün tschert algoritem. Raskin deplorescha quist svilup. Impü intuna el, quaut
60 facilmaing cha las firmas da tecnologia pudessan der dapü spazi per as pudair concentrer a
61 lur ütileders ed a lur ütiledras. Facebook pudess per exaimpel tgnair bass il numer da
62 messagis cun preselecziuns da standard. Instagram pudess musser be ün *feed* cun üna
63 quantited limiteda da *posts*. Ils *managers* dal Silicon-Valley stuvessan be vulair que.

64 Hari nu critichescha dal tuottafat il svilup tecnic vuliand stordscher inavous la rouda dal temp
65 ill'epoca aunz quella da l'internet. A saja però necessari da garder cha que drouva üna forza
66 d'attenziun indivisa, per pudair schoglier ils problems centrels da l'umanited, scu per exaimpel
67 la crisa dal clima. L'umanited nu possa simplamaing na desister da 20 pertschient da sia forza
68 intellectuela totela. A saja nair'ura per üna sort revolta dal pövel, üna «*attention rebellion*», scu
69 cha Hari la nomna. El argumainta cha la societad stöglia piglier per mauns quista crisa da
70 concentraziun e que taunt da la vart politica scu eir sociela. Tenor el drouva que prescripziuns
71 e regulaziuns leghelas per quels e quellas chi desdrüan noss'attenziun, q.v.d pellas firmas scu
72 Meta u Google. Medemmamaing stöglia minchün e minchüna realiser imsüras individuelas
73 scu per exaimpel durmir avuonda, as nudrir da maniera sauna e piglier consciantamaing temp
74 per lectüras approfondidas.