

## 1 Tgei che fa daventar nus tups

2 Nossa habilitad da seconcentrar sereducescha dramaticamein. E quella sperdita dalla  
3 concentraziun ei buca semplamein in problem persunal da mintga singul, mobein ina crisa dalla  
4 societad che metta en damonda, schebein la veta publica e la democrazia ein hablas da funcziunar  
5 vinavon. En sesez perdein nus buca nossa habilitad da seconcentrar, en verdad vegn ella  
6 engulada da nus.

7 Tenor Johann Hari, igl autur engles dil *bestseller* davart la «concentraziun engulada», ei la sperdita  
8 dalla concentraziun in dils pli gronds enguladetschs ella historia dalla carstgaunadad. En mintga  
9 cass presenta igl expert fetg stimau dallas medias anglosaxonas divers mussaments che  
10 consolideschan questa tesa.

11 Intragliauter passenta in emploiau american ni in'emplojada americana aunc treis minutas cun  
12 exequir ina lavur a moda concentrada senza vegnir disturbaus ni disturbada. Tier student(a)s  
13 american(a)s ei quei aunc 65 secundas. Igl onn 2017 legevan ils Americans e las Americanas en  
14 media aunc 17 minutas per di in cudisch. Quasi sis uras per di duvravan els denton lur telefonins.  
15 Rodund 2000 gadas per di (quei vul dir enteifer 16 uras) miran American(a)s intragliauter sin lur  
16 telefonins. Per in studi han duas gruppas da student(a)s sligiau pensums intellectualmein  
17 pretensius. Ina dallas duas gruppas ha stuiu metter d'ina vart lur telefonins; tshella gruppa ha  
18 survegniu regularmein messadis da text. Quella secunda gruppa cun personas nunconcentradas  
19 ha contonschiu resultats ch'eran 20% menders che quels dalla gruppa cullas personas  
20 concentradas. Tenor ils experts, che Hari citescha en siu cudisch, cuozi totalmein 23 minutas,  
21 entochen ch'ins seigi puspei concentraus cumpletamein suenter in disturbi. Ins sto conceder che  
22 Hari ei buc igl εμπrem che scriva encunter il *scrollar* infinit, il smaccar obsessiv, il scriver cuntinuont  
23 ni il commentar manic. Mo igl autur dil cudisch tematic metta quei fenomen dalla concentraziun  
24 engulada cumpetentamein en in context social e historic.

25 Per siu project ha Hari menau discuors cun tozzels d'expertas e d'experts da divers secturs. Sias  
26 dudisch tesas, che declaran, co nossa forza da concentraziun vegn engulada, prendan en mira  
27 particularmein la digitalisaziun, il telefonin, las reits socialas ed ils tsunamis cun da tuttas sorts  
28 messadis – denton buca mo. Per exempel muossa Hari, co nossa vivonda cun memia biars hidrats  
29 carbonics e zucher sminuescha noss'attenziun.

30 La colligiazion denter la crisa da concentraziun e quella dil nutriment ei en mintga cass stretga.  
31 Aschia ha il renomau psicolog american Joel Nigg, ch'ei enconuschents per sias retschercas davart  
32 deficits d'attenziun e disturbis da hiperactivitad, dictau agl autur Hari en siu bloc da notizias: «La  
33 sperdita collectiva dalla habilitad da seconcentrar ei sco la corpulenza in'epidemia sociala.»

34 Per Hari ei la stauncladad cronica dalla societad in ulterior motiv principal per la sperdita collectiva  
35 dalla concentraziun. La maioritad dils carstgauns dorma memia pauc e mal: Quei ei tissi per la  
36 habilitad da sefocussar. Circa 40 pertschien dils Americans e dallas Americanas dorman  
37 numnadamein pli pauc che sis uras per notg. Las cefras per las tiaras europeicas ein semegliontas.  
38 Dapi 1950 ei il temps da durmir sereducius per circa in'ura per notg, per affons e giuvenils perfin  
39 per in'ura e mesa.

40 Las medias socialas ein sco in *fast food* digital. Il Tiktok-feed ed il *hamburger* procuran omisdus  
41 per ina «*instant gratification*», ina satisfacziun immediata, che sa far vegnir dependents a liunga  
42 vesta. In facit dalla retscherca da Hari: L'industria da medias socialas e las fatschentas da

43 tecnologia stimuleschan nossas cellas dil tschurvi, la branscha da *fast food* nossas cellas da grass.  
44 Ed omisduas manipuleschan il sistem da recumpensa da nos tschurvials per maximar lur profits.

45 Propi interessants daventa il cudisch, cura che Hari interroghescha *insiders* dil Silicon Valley e cura  
46 ch'el discussiunescha davart strategias e trics, co ils programs da *software* fan vegnir dependents  
47 ils utilisaders e las utilisadras dil telefonin.

48 Hari renfatscha che Google controlleschi cun sias *apps* e cun siu sistem operativ Android rodund  
49 50 pertschien da tuttas sorts messadis. El numna quels messadis «cocain da sedepurtar». Segir  
50 ei: Sche nus fixe in ils moniturs da nos telefonins, gudognan quellas fatschentas raps; sche nus  
51 mire in buca sin els, lura buc. Quei model da fatschenta ha num *screentime*. La carstgaunadad  
52 paga per quei *deal* cun sias datas – e cun siu temps da veta.

53 El cudisch da Hari s'exprima era il sviluppader da *software* prominent Aza Raskin, igl um che ha  
54 inventau igl «*infinite scroll*». Quella funcziun carga adina puspei novs cuntegns el *feed* sin  
55 Instagram e sin biaras autras applicaziuns dallas medias socialas. Ils cuntegns vegnan selecziunai  
56 tenor in cert algoritmus. Raskin deplorescha quei svilup. Plinavon puntuescha el, con tgunsch che  
57 las fatschentas da tecnologia savessen dar dapli spazi per saver seconcentrar a lur utilisaders ed  
58 a lur utilisadras. Facebook savess per exempel tener abass il diember da messadis cun  
59 preselecziuns da standard. Instagram savess mussar mo in *feed* cun ina quantidad da *posts*  
60 limitada. Ils *managers* dil Silicon Valley stuessen mo vuler quei.

61 Hari critichescha buca dil tuttafatg il svilup tecnic cun vuler menar anavos la roda dil temps ell'epoca  
62 avon quella digl internet. Ei seigi denton necessari da veser ch'ei drovi ina forza d'attenziun  
63 nundividida per saver slijar ils problems centrals dalla carstgaunadad, sco per exempel la crisa  
64 dil clima. La carstgaunadad sappi buca semplamein desister da 20 pertschien da sia forza  
65 intellectuala totala. Ei seigi neras uras per ina sort revolta dil pievel, ina «*attention rebellion*», sco  
66 Hari numna ella. El argumentescha che la societad stoppi prender amauns quella crisa da  
67 concentrasiun e quei ton dalla vart politica sco era sociala. Tenor el drovi ei prescripziuns e  
68 regulaziuns legalas per quels che destrueschian noss'attenziun, q.v.d. per las fatschentas sco  
69 Meta u Google. Medemamein stoppi mintgin e mintgina realisar mesiras individualas, sco per  
70 exempel durmir avunda, senutrir a moda sanadeivla e prender cunscientamein temps per lecturas  
71 approfondadas.

(tenor Michael Marti, Sonntagszeitung, 4 da zercladur 2022)