

1 **Che chi'ns fa d'vantar stüpid**

2 Noss'abilità da'ns concentrar as diminuischa dramaticamaing. E quista perdita da la
3 concentraziun nun es simplamaing ün problem persunal da mincha singul, dimpersè üna crisa
4 da la società chi metta in dumonda, scha la vita publica e la democrazia sun ablas da
5 funcziunar inavant. Insè nu perdaina noss'abilità da concentraziun. In vardà ans vain'la
6 involada.

7 Tenor Johann Hari, l'autur inglais dal *bestseller* davart la «concentraziun involada», es la
8 perdita da la concentraziun ün dals plü gronds invöls ill'istorgia da l'umanità. In mincha cas
9 preschainta l'expert fich stimà da las medias anglosaxonas divers muossamaints chi
10 consolideschan quista tesa.

11 In media passainta ün impiegà american o ün'impiegada americana amo trais minuts cun
12 evader üna lavur da maniera concentrada sainza gnir disturbà o disturbada. Pro student(a)s
13 american(a)s es quai amo 65 secundas. L'on 2017 legiaivan ils Americans e las Americanas
14 ün cudesch in media amo 17 minuts al di. Ma quasi ses uras al di dovraivan els lur telefonins.
15 Var 2000 jadas al di (quai voul dir infra 16 uras) guardan American(a)s in media sün lur
16 telefonins.

17 Per ün stüdi han duos gruppas da student(a)s scholt lezchas intellectualmaing pretensiusas.
18 Üna da las duos gruppas ha stuvü metter d'vart lur telefonins; tschella ha surgnü regularmaing
19 messagis da text. Quista seguonda gruppa cun persunas na concentradas ha raggiunt resultats
20 chi d'eiran 20% pês co la gruppa da las persunas concentradas.

21 Tenor ils experts, cha Hari citescha in seis cudesch, düra totalmaing 23 minuts, fin chi s'es
22 darcheu cumplettamaing focussà davo üna distracziun. I's sto conceder cha Hari nun es il
23 prüm chi scriva cunter il *scrollar* infinit, il schmachar obsessiv, il scriver cuntinuant o il
24 commentar manic. Ma l'autur dal cudesch tematic metta quist fenomen da la concentraziun
25 involada cumpetentamaing in ün context social ed istoric.

26 Per seis proget ha Hari manà discuors cun üna dunzaina d'expertas e d'experts da divers
27 secturs. Sias dudesch tesas, chi decleran, co cha nossa forza da concentraziun vain involada,
28 piglian in mera particularmaing la digitalisaziun, il telefonin, las raits socialas ed ils tsunamis
29 da tuottas sorts messagis – ma na be. Per exaimpel muossa Hari, co cha noss'alimentaziun
30 cun massa blers idrats carbonics e zücher diminuischa noss'attenziun.

31 La colliaziun tanter la crisa da concentraziun e quella da l'alimentaziun es in mincha cas
32 stretta. Uschè ha dictà il renomnà psicolog american Joel Nigg, chi'd es cuntschaint per sias
33 retscherchas davart deficits d'attenziun e disturbis d'iperactività, al scriptur Hari in seis bloc da
34 notizchas: «La perdita collectiva da l'abilità da's concentrar es sco la corpulenza ün'epidemia
35 sociala.»

36 Per Hari es la stanglantüm cronica da la società ün ulteriur motiv principal pella perdita
37 collectiva da la concentraziun. La majorità dals umans dorma massa pac e mal: Quai es tössi
38 per l'abilità da's focussar. Var 40 pertschient dals Americans e da las Americanas dorman
39 nempe plü pac co ses uras la not e las cifras pels pajais europeics sun sumgliaintas. Daspö il

40 1950 s'ha redot il temp da durmir per circa ün'ura per not, pro uffants e giuvenils dafatta per
41 ün'ura e mez.

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

48 Propa interessant dvainta il cudesch, cur cha Hari interroghescha ad *insiders* dal Silicon Valley
49 e cur ch'el discussiunescha strategias e trics, co cha'ls programs da *software* fan gnir
50 dependents als utilisaders ed a las utilisadras dal telefonin.

51 Hari rinfatscha cha Google controlla cun sias *apps* e cun seis sistem operativ Android var 50
52 pertschient da tuot las sorts messagis. El nomna quists messagis «cocaïn da cumportamaint».
53 Sgür es: Scha nus fixain ils moniturs da noss telefonins, guadognan quistas firmas raps; scha
54 nus nu guardain, lura na. Quist model d'affar ha nom *screentime*. E l'umanità paja per quist
55 *deal* cun sias datas – e cun seis temp da vita.

56 l' cudesch da Hari s'exprima eir il sviluppader da *software* prominent Aza Raskin, l'hom chi ha
57 inventà l'«*infinite scroll*». Quista funcziun chargia adüna darcheu novs cuntgnüts aint il *feed*
58 sün Instagram e bleras otras applicaziuns da las medias socialas. Ils cuntgnüts vegnan
59 selecziunats tenor ün tschert algoritem. Raskin deplorescha quist svilup. Implü intuna el, quant
60 facilmaing cha las firmas da tecnologia pudessan dar daplü spazi per as pudair concentrar a
61 lur utilisaders ed a lur utilisadras. Facebook pudess per exaimpel tegner bass il nomer da
62 messagis cun preselecziuns da standard. Instagram pudess muossar be ün *feed* cun üna
63 quantità limitada da *posts*. Ils *managers* dal Silicon Valley stuveschan be vulair quai.

64 Hari nu critichescha dal tuottafat il svilup tecnic vuliond stordscher inavo la rouda dal temp
65 ill'epoca avant quella da l'internet. I saja però necessari da verer chi douvra üna forza
66 d'attenziun indivisa, per pudair schoglier ils problems centrals da l'umanità, sco per exaimpel
67 la crisa dal clima. L'umanità nu possa simplamaing na desister da 20 pertschient da sia forza
68 intellectuala totala. I saja nair'ura per üna sort revolta dal pövel, üna «*attention rebellion*», sco
69 cha Hari tilla nomna. El argumainta cha la società stopcha tour per mans quista crisa da
70 concentraziun e quai tant da la vart politica sco eir sociala. Tenor el douvra prescripziuns e
71 regulaziuns legalas per quels e quellas chi desdrüan noss'attenziun, q.v.d pellas firmas sco
72 Meta o Google. Medemmamaing stopcha minchün e minchüna realisar masüras individualas
73 sco per exaimpel durmir avuonda, as nudrir da maniera sana e tour consciaintamaing temp
74 per lectüras approfondidas.