

JOHANN HARI

Kadunud keskendumisvõime

*Miks me ei suuda keskenduda
ja kuidas õppida uuesti süvenema?*

Inglise keelest tõlkinud Ülle Jälle.



Minu vanaemadele Amy McRae'le ja Lydia Harile

Kodulehel on audioklipid kõikide nende inimeste intervjuudest,
kellega ma selle raamatu tarbeks vestlesin.
Seega võid lugedes meie jutuajamisi ka kuulata.
Mine leheküljele www.stolenfocusbook.com/audio

Sisukord

Sissejuhatus. Jalutades Memphises.....	1
1. Esimene põhjus: kiiruse, ülesannete vahetamise ja filtreerimise kasv	17
2. Teine põhjus: meie voo oleku halvamine.....	44
3. Kolmas põhjus: füüsilise ja vaimse kurnatuse kasv	61
4. Neljas põhjus: jätkusuutliku lugemisvõime krahh.....	77
5. Viies põhjus: uitmõtete segajad	89
6. Kuues põhjus: sellise tehnoloogia ajastu, millega saab inimesi jälgida ja nendega manipuleerida (esimene osa)	102
7. Kuues põhjus: sellise tehnoloogia ajastu, millega saab inimesi jälgida ja nendega manipuleerida (teine osa)	121
8. Seitsmes põhjus: julma optimismi tekkimine (ehk miks on individuaalsed muutused oluline, aga mitte piisav algus)	141
9. Esimesed viited põhjalikumale lahendusele.....	155
10. Kaheksas põhjus: stressi suurenemine ja kuidas see käivitab valvsust.....	171
11. Paigad, kus selgitati välja, kuidas kiiruse ja väsimuse pealetungi tagasi pöörata.....	185

12. Põhjused üheksa ja kümme: meie halvenev menüü ja suurenev reostus	196
13. Üheteistkümnes põhjus: ATH süvenemine ja kuidas me sellele reageerime	214
14. Kaheteistkümnes põhjus: meie laste füüsiline ja psühholoogiline piiramine.....	239
 Kokkuvõte. Tähelepanu mäss.....	265
 Tänuõnad.....	287
Autorist	291
Kasutatud kirjandus	293

Sissejuhatus

Jalutades Memphises

Mu ristipojal tekkis üheksa-aastasena üürrike, ent täiesti pöörane Elvis Presley vaimustus. Ta laulis täiest kõrist lugu „Jailhouse Rock“, võttes madalaid noote ja hõõritades puusi nagu rokikuningas ise. Mu ristipoeg ei teadnud, et see stiil oli muutunud naljanumbriks, nii et ta tegi seda lapseliku, andunud siirusega, uskudes, et on lahe. Nappide laulupauside ajal tahtis ta Elvise kohta kõike („Kõike! Kõike!“) teada saada ja ma jutustasin talle kokkuvõtlikult selle inspireeriva, kurva, rumala loo.

Ma jutustasin, et Elvis sündis ühes Mississippi osariigi kõige vaesemas linnas, siit väga kaugel. Ta sündis siia ilma koos kak-sikvennaga, kes suri mõni minut hiljem. Lapsepõlves ütles ema talle, et kui ta igal õhtul kuu poole laulab, kuuleb vend tema häält, nii et Elvis aina laulis. Ta hakkas avalikkuse ees esinema, kui televisioon võidukäiku alustas. Nii sai temast järsku kõige kuulsam inimene. Kõikjal, kuhu Elvis läks, võtsid teda vastu röökidavad fännid, kuni tema maailmast saigi karjumise kamber. Ta tõmbus iseenda loodud kookonisse, kus pidas hinnaliseks materiaalseid asju, mitte kaotatud vabadust. Ta ostis oma emale lossi ja pani sellele nimeks Graceland.

Ülejäänust libisesin kiiresti üle: sõltuvus, higistamine, Vegases laval veidraid grimasse tehes vatramine, surm neljakümne kahe aastasena. Kui mu ristipoeg, keda ma kutsun Adamiks – olen siin

mõned faktid ära muutnud, et teda poleks võimalik ära tunda –, tahtis teada, kuidas see lugu lõppes, panin ette, et laulaksime kahekesi lugu „Blue Moon“. „Sa nägid mind üksinda seismas,“ laulis ta oma peenikesel lapsehäälel, „ilma unistusest südames. Ilma armastusest.“

Ühel päeval vaatas Adam mulle väga tõsiselt otsa ja küsis: „Johann, kas sa viiksid mu Gracelandi?“ Ma ei mõelnud pikalt, enne kui nõustusin. „Kas sa lubad? Kas sa tõesti lubad seda?“ Ütlesin, et luban. Ja ma ei mõelnud sellele rohkem, kuni kõik kiiva kiskusma hakkas.



Kümme aastat hiljem oli Adam omadega puntras. Ta jättis viieteistaastasena kooli pooleli ja istus sõna otseses mõttes kogu ärkveloleku aja ekraanide ees – telefon keris pidevalt Whatsapi ja Facebooki teateid, iPadist vaatas ta YouTube’i videoid ja pornot. Kohati nägin veel seda väikest rõõmsameelset poissi, kes laulis lugu „Viva Las Vegas“, aga see inimene oleks nagu lagunenud väikesteks, üksteisest eraldunud kildudeks. Tal oli keeruline vestelda kellegagi korraga kauem kui mõni minut, ilma et ta oleks ekraani poole tagasi pöördunud või järsult teemat vahetanud. Ta justkui tuhises Snapchati kiirusel sinna, kus midagi püsivat ega tõsist teda kätte ei saaks. Ta oli intelligentne, korralik, lahke, aga tundus, nagu ei jääks mitte miski tema ajju pidama.

Selle kümne aasta jooksul, mil Adamist sai mees, on selline killustumine toimunud meist paljudega – teatud piirini. 21. sajandi alguses tähendas elus olemise tunne tähelepanuvõime, keskendumisvõime mõranemist ja purunemist. Tundsin, et see toimus ka minuga. Otsin hunniku raamatuid ja piidlesin neid siis süüdlaslikult silmanurgast, pannes teele veel *ühe* säutsu. Lugesin endiselt palju, aga iga aastaga tundus see aina rohkem meenutatavat laskuvast eskalaatorist üles jooksmist. Olin saanud nelikümmend, ja kui minuvanused kusagil kokku said, kurtsime

keskendumisvõime kadumise üle, nagu oleks see sõber, kes kadus ühel päeval merre ja keda pole pärast seda rohkem nähtud.

Siis ühel õhtul, kui me mõlemad vedelesime suurel diivanil ja vahtisime oma lakkamatult kiljuvaid ekraane, vaatasin ma Adami poole ja tundsin, kuidas mind haarab kerge hirm. Ütlesin endale, et me ei saa nii edasi elada.

„Adam,“ sõnasin ma vaikselt. „Lähme Gracelandi.“

„Mis asja?“

Tuletasin talle meelde lubadust, mille oli andnud aastate eest. Ta isegi ei mäletanud enam neid „Blue Mooni“ laulmise aegu ega minu lubadust, aga ma nägin, et mõte selle tuimastava rutiini katkestamisest sütitas temas millegi. Ta vaatas mulle otsa ja küsis, kas ma räägin tõsiselt. „Jah,“ vastasin ma, „aga mul on üks tingimus. Ma maksan meie reisi eest kuue tuhande kilomeetri kaugusele. Me läheme Memphisesse ja New Orleansi – me läheme lõunaosariikidesse, kuhu aga tahad. Aga ma ei saa seda teha, kui sa seal olles kogu aeg ainult telefoniekraani passid. Sa pead lubama, et su telefon on sisse lülitatud ainult õhtuti. Me peame reaalsusse naasma. Peame millegi meie jaoks olulisega taas kontakti saama.“ Ta lubas seda. Mõni nädal hiljem tõusis lennuk Londoni Heathrow' lennuväljalt õhku ja suundus Mississipi poole.



Gracelandi väravate juures ei ole enam elavat giidi. Sulle antakse iPad, sa paned väikesed kõrvaklapid kõrva ning iPad ütleb sulle, mida teha: – pööra vasakule, pööra paremale, mine otse edasi. Kõikides tubades jutustab iPad mingi ammu unustatud näitleja häälega, millises toas sa oled, ja ekraanile ilmub selle foto. Nii me siis kõndisimegi Gracelandis omaette ringi, vahtides iPadi. Meid ümbritsesid kanadalased, korealased ja kõigist ÜRO riikidest pärit tuimade nägudega inimesed, kes vahtisid ekraani, nägemata midagi enda ümber. Mitte keegi ei vaadanud pikemalt

mitte midagi muud kui ekraani. Ma jälgisin neid ringi liikudes, tundes aina tõsisemat survet. Vahetevahel tõstis mõni külastaja iPadilt pilgu ja ma tundsin korraks lootust tärkamas. Üritasin talle silma vaadata, kavatsedes kehitada õlgu ja öelda: „Kuule, me oleme ainukesed, kes ringi vaatavad, kes lendasid tuhandeid kilomeetreid ja otsustasid tegelikult ka meie ümber olevaid asju vaadata“, aga iga kord, kui see juhtus, sain aru, et nad olid tõstnud pilgu tahvelarvutilt ainult selleks, et telefon välja otsida ja selfi teha.

Kui jõudsime džunglituppa, Elvise lemmiktuppa selles häärberis, vatras iPad miskit ja keskealine mees minu kõrval pöördus abikaasale midagi ütleva. Nägin meie ees suuri kunsttaimi, mille Elvis oli ostnud, et teha sellest toast oma võltsdžungel. Taimed olid alles, nukralt lontis. „Kullake,“ ütles mees, „see on imeline. Vaata.“ Ta vehkis iPadiga naise suunas ja hakkas siis sõrmega üle ekraani liikuma. „Kui tõmmata vasakule, näed džunglituba vasakult poolt. Kui tõmmata paremale, näed džunglituba paremalt poolt.“ Tema abikaasa vaatas, naeratas ja hakkas ka oma tahvelarvuti ekraanil sõrmega tõmbama.

Ma jälgisin neid. Nad tõmbasid ekraanil siia ja sinna, vaadates toa eri külgi. Kummardusin lähemale. „Söör,“ ütlesin ma, „te saate seda ka vanamoodsalt teha. Selle nimi on pea pööramine, sest me oleme siin. Oleme džunglitoas. Te ei pea seda ekraanilt vaatama. Näete seda oma silmaga. Vaadake!“ Ma lehvitasin käega ja rohelised kunstlehed sahisesisid kergelt.

Mees ja naine taganesid natuke eemale. „Vaadake!“ ütlesin ma valjemini, kui kavatsesin. „Kas te ei näe? Me oleme *siin*. Oleme *tegelikult* ka siin. Ekraani ei ole vaja. *Me oleme džunglitoas*.“ Nad kiirustasid minema, vaadates mind pead vangutades, et kes see napakas on, ja ma tundsin, kuidas mu süda kiiresti taob. Pöördusin Adami poole, valmis naerma, temaga olukorra irooniat jagama, viha endast välja laskma, aga ta seisis nurgas, hoidis telefoni hõlma all ja keris Snapchatti.

Ta oli antud lubadust selle reisi kõikidel etappidel rikkunud. Kui lennuk kaks nädalat tagasi New Orleansis maandus, võttis ta telefoni välja, kui me alles istusime. „Sa lubasid, et ei kasuta seda,“ ütlesin ma. Ta vastas: „Pidasin silmas telefonikõnesid. Ma ei saa ju Snapchati ja sõnumiteta olla.“ Ta ütles seda hämmeldunud siirusega, nagu oleksin ma palunud tal kümme päeva hinge kinni hoida. Jälginis, kuidas ta vaikuses džunglitoas ekraanil kerib. Temast möödusid inimesed, kes samuti ekraane vahtisid. Tundsin end nii üksikuna, nagu oleksin seisnud Iowas keset maisipõldu, kilomeetrite kaugusel kõigist hingelistest. Läksin Adami juurde ja haarasin tal telefoni käest.

„Me ei saa nii elada!“ ütlesin ma. „Sa ei oska hetkes olla! Magad oma elu maha! Sa kardad millestki ilma jääda, sellepärast sa pidevalt ekraani vahidki! Kui sa seda teed, *on täiesti kindel*, et jääd millestki ilma! Sa jääd ilma oma ainsast elust! Sa ei näe asju, *mis on sul nina all*, asju, mida oled lapsest saadik näha igatsenud! Mitte ükski neist inimestest ei näe! *Vaata neid!*“

Ma rääkisin valjusti, aga iPadi kõrvaklappide tõttu ei pannud enamik inimesi seda isegi tähele. Adam rabas oma telefoni tagasi, ütles teatud mõttes õigustatult, et ma käitun nagu segane, ja marssis minema, Elvise hauast mööda Memphise hommikusse.

Ma jalutasin mitu tundi tujutult Elvise Rolls-Royce'ide vahel, mis olid välja pandud kõrval asuvas muuseumis, ja leidsin Adami viimaks õhtu saabudes teisel pool tänavat Heartbeaki hotellist, mis oli meie ööbimisaigaks. Ta istus basseini ääres, mis oli hiiglasliku kitarri kujuline, kus Elvise laulud ööpäevaringselt kõlasid. Adam tundus kurb. Sain tema juurde istudes aru, et minu viha tema vastu, mida olin kogu selle reisi jooksul väljendanud, oli tegelikult viha minu enda vastu, nagu ootamatu viha enamasti. Tema suutmatus keskenduda, pidev tähelepanu hajumine, Gracelandi tulnud inimeste suutmatus näha kohta, mida nad olid vaatama tulnud, oli miski, mida ma tundsin endaski tekkinud. Lagunesin kildudeks nagu nemadki. Hakkasin ilma jääma oskusest hetkes kohal olla. Ja ma vihkasin seda.

„Tean, et midagi on valesti,“ ütles Adam vaikselt, telefon kõvasti peos. „Aga mul pole aimugi, kuidas see olukord lahendada.“ Ja ta jätkas sõnumite saatmist.



Viisin Adami reisile, et põgeneda meie suutmatuse eest kesken-
duda – ja avastasin, et pääsu pole, sest see probleem on kõikjal. Olen reisinud selle raamatu kirjutamiseks maailmas palju ringi ja ei saanud peaaegu hetkekski sellest probleemist lahti. Isegi kui võtsin uurimistööst aega, et käia maailma kuulsamates rahu ja vaikuse paikades, ootas see mind ees.

Ühel päeval istusin Islandil Sinise laguuni ääres, mis on suur ja ülimalt rahulik geotermilise veega järv, kus mullitab kuuma vanni temperatuuril vesi ka siis, kui sajab lund. Jälgides, kuidas langevad lumehelbed vaikselt sooja auru käes sulavad, sain aru, et mind ümbritsevad inimesed, kel on käes selfipulgad. Nad olid pannud telefoni veekindlasse ümbrisesse ning poseerisid ja postitasid pilte nagu segased. Mitu inimest tegid Instagrami *live*-striimingut. Arutlesin, kas meie ajastu moto peaks olema: „Ma üritasin elada, aga tähelepanu hajus“. Minu mõtisklusi segas lihaseline sakslane, kes nägi välja nagu suunamudija ja kes karjus telefoni kaamerasse: „Siin ma olen, Sinise laguuni ääres, ja naudin elu!“

Käisin Pariisis vaatamas „Mona Lisat“, aga avastasin, et ta on püsivalt kõikjalt maailmast kokku tulnud inimeste massi all peidus, kes kõik trügivad maali ette, et seal kohe selg keerata, selfi teha ja siis tagasi trügida. Sel päeval, kui mina seal käisin, jälgisin peaaegu tund aega inimesi kõrvalt. Mitte ükski neist – ei vaadanud „Mona Lisat“ kauem kui mõne sekundi. Tema naeratus ei tundunud enam salapärane. Ta nagu vaataks meid oma kuue- teistkümnenda sajandi Itaalia troonilt ja küsiks: miks te ei vaata mind nii nagu varem?



See klappis hästi minus mitu aastat arenenud laiema tundega, mis on midagi enam kui turistide halvad kombed. See oli tunne, et meie tsivilisatsioon on kaetud sügelema ajava pulbriga ning kogu meie aeg kulub mõtetes tõblemisele ja visklemisele, suutmata pöörata tähelepanu asjadele, mis on tähtsad. Tegevused, mis nõuavad pikemat keskendumist, näiteks raamatu lugemine, on aastaid vabalanguses olnud. Pärast reisi Adamiga lugesin ühe maailma juhtiva spetsialisti tahtejõudu käsitlevaid töid. Professor Roy Baumeister töötab Austraalias Queenslandi ülikoolis ja ma läksin teda intervjuerima. Ta oli uurinud teaduslikult tahtejõudu ja enesedistsipliini üle kolmekümne aasta ning tema juhtimisel on läbi viidud sotsiaalteaduste tuntumaid eksperimente. Selle kuuekümne kuue aasta vanuse mehe vastas istudes rääkisin, et kavatsen kirjutada raamatu sellest, miks me oleme justkui keskendumisvõime kaotanud ja kuidas see tagasi saada. Vaatasin talle lootusrikkalt otsa.

Ta ütles, et see on huvitav, et ma temaga selle teema jutuks võtan. „Mul on tunne, et ma kontrollin oma tähelepanuvõimet vähem kui varem,“ ütles ta. Ta suutis varem istuda tundide kaupa lugedes ja kirjutades, aga nüüd „tundub, et mu mõte hüpleb palju rohkem siia-sinna“. Ta tunnistas, et oli hiljuti aru saanud, et kui tal pole hea olla, mängib ta telefonis videomängu ja see on vahva. Kujutlesin, kuidas ta pöördub oma tohutute teaduslike saavutuste juurest Candy Crush'i mängima. Ta jätkas: „Ma saan aru, et ei suuda enam keskenduda nii nagu varem.“ Ja lisas: „Ma lihtsalt annan sellele alla ja tunnen end halvasti.“

Roy Baumeister on raamatu „Tahtejõud“ autor ja ta on seda teemat uurinud kauem kui keegi teine. Mõtlesin, et kui juba tema keskendumisvõime hakkab kaduma, kas siis on üldse neid inimesi, kellele seda ei juhtu?



Kinnitasin endale kaua aega, et see kriis on lihtsalt ettekujutus. Eelmised põlvkonnad on ju ka tundnud, et tähelepanu- ja keskendumisvõime halvenevad. Kirjasõna põhjal kurtsid peaaegu tuhat aastat tagasi elanud mungad, et ka neil oli tähelepanuga probleeme. Vanemaks jäädes halveneb ka inimeste keskendumisvõime ja nad on kindlad, et see on maailma ja järgmise põlvkonna, mitte nende enda hääbuva mõistuse probleem.

Kõige lihtsam oluks selles veenduda, kui teadlased oleksid aastaid tagasi teinud midagi väga lihtsat. Nad oleksid võinud teha tähelepanuteste suvaliste inimestega ning sama testi aastaid ja aastakümneid korranud, et toimunud muutusi jälgida. Aga seda ei tehtud. Seda pikaajalist infot ei kogutud. Arvan siiski, et selles asjas on võimalik ka teisiti mõistlikule järeldusele jõuda. Selle raamatu jaoks uurimistööd tehes sain teada, et on terve hulk tegureid, mis mõjuvad inimeste tähelepanuvõimele halvasti, ja et see on teaduslikult tõestatud. On usaldusväärseid tõendeid, et paljud neist teguritest on pääsenud mõjule viimaste aastakümnete jooksul ning vahel üsna dramaatiliselt. Leidsin ainult ühe trendi, mis võiks meie tähelepanuvõimet parandada. Seetõttu hakkasingi uskuma, et see on tõeline kriis, ja seejuures üsna tõsine.

Sain ka teada, et teaduslikud tõendid selle kohta, kuhu tähelepanuvõime halvenemine meid välja viib, on karmid. Näiteks tehti ühe väikese uuringuga kindlaks, kui tihti keskmine Ameerika üliõpilane millelegi keskendub. Selleks paigaldasid teadlased nende arvutitesse jälgimistarkvara, et näha, mida üliõpilased tavalisel päeval teevad. Selgus, et sageli vahetas üliõpilane ülesannet iga kuuekümneme viie sekundi järel. Keskmiselt oli see näitaja aga vaid üheksateist sekundit. Kui sa oled täiskasvanu ja tunned ahvatlust olla asjadest üle, siis pea hoogu. California ülikooli Irvine'i haru arvutiteaduste professor Gloria Mark korraldas uuringu, mis jälgis, kui kaua kontoris töötav täiskasvanu keskmiselt ühe ülesandega tegeleb. Kolm minutit.

Niisiis asusin ma neljakümne viie tuhande kilomeetri pikkusele rännakule, et uurida välja, kuidas keskendumis- ja tähelepanuvõime tagasi saada. Taanis intervjueerisin esimest teadlast, kes on koos oma töögrupiga tõestanud, et meie kollektiivne tähelepanuvõime halveneb kiiresti. Seejärel kohtusin teadlastega üle kogu maailma, kes on avastanud, miks see nii on. Lõpuks intervjueerisin rohkem kui 250 eksperti alates Miami kuni Moskva, Montreali ja Melbourne'ini. Minu otsirännak viis mind väga erinevatesse paikadesse alates Rio de Janeiro agulitest, kus tähelepanuvõime on eriti hukutaval moel kadunud, kuni Uus-Meremaa väikelinna kauge kontorini, kus leiti võimalus keskendumisvõimet radikaalselt taastada.

Hakkasin uskuma, et me oleme väga valesti aru saanud sellest, mis meie tähelepanuvõimega toimub. Süüdistasin aastaid vihaselt iseennast, kuna ei suutnud keskenduda. Ütlesin endale: sa oled laisk, distsiplineerimatu, pead end kokku võtma. Või süüdistasin telefoni ja raevutsesin selle peale, soovides, et seda poleks kunagi välja mõeldud. Enamik inimesi reageerib samamoodi, aga ma sain teada, et tegemist on millegi enamaga kui isiklik läbikukkumine või üks suvaline leiutis.

Hakkasin sellest aimu saama siis, kui käisin Oregonis Portlandis ja vestlesin professor Joel Niggiga, kes on üks maailma juhtivaid asjatundjaid laste tähelepanuprobleemide alal. Ta ütles, et ma suudan ehk toimuvat paremini hoomata, kui võrdleme aina süvenevat tähelepanu hajumise probleemi süveneva rasvumisprobleemiga. Viiskümmend aastat tagasi oli väga vähe rasvunud inimesi, aga tänapäeval on see läänemaailmas endemiline. Ja mitte sellepärast, et oleme järsku muutunud ahneks või hakanud isudele rohkem järele andma. Professor ütles: „Rasvumine ei ole meditsiiniline epideemia, see on ühiskondlik epideemia. Me sööme ebatervislikku toitu ja läheme seetõttu paksemaks.“ Meie eluviis on dramaatiliselt muutunud – toiduga varustamine on muutunud ja me ehitasime linnu, kus on keeruline ringi jalutada

või jalgrattaga sõita. Need muutused keskkonnas viisid ka muutusteni meie kehas. Midagi sarnast võib tema arvates toimuda praegu ka meie tähelepanu- ja keskendumisvõimega.

Nigg kinnitas, et olles seda teemat aastakümneid uurinud, usub ta, et peame nüüd küsima, kas me loome praegu „tähelepanuhaiget kultuuri“ – keskkonda, kus pidev ja sügav keskendumine on kõikide jaoks äärmiselt keeruline ja selle saavutamiseks peab ujuma vastuvoolu. Paljud kehva keskendumisvõime põhjused on teaduslikult tõestatud ja osal inimestel sõltub see nende kaha bioloogilistest iseärasustest, aga ta ütles ka, et me peame sellele kinnituse leidma. „Kas meie ühiskond viib inimesed sellesse olukorda nii tihti sellepärast, et meil on epidemia, mida tekitavad konkreetsed asjaolud, mis on meie ühiskonnas valesi?“

Küsisin temalt hiljem, et kui ma paneksin tema maailma asju juhtima ja ta *tahaks* inimeste tähelepanuvõime hävitada, mida ta siis teeks. Ta pidas hetke aru ja vastas: „Arvatavasti just seda, mida meie ühiskond praegu teeb.“

Leidsin veenvaid tõendeid selle kohta, et meie tähelepanuvõime kahanemine ei ole minu, sinu ega sinu laste isiklik läbikukkumine. Seda tehakse meie kõigiga. Seda teevad väga mõjuvõimsad jõud. Need jõud on muuhulgas ka Big Tech*, aga mitte ainult. See on süsteemne probleem. Tõde on see, et sa elad süsteemis, mis valab iga päev sinu tähelepanuvõime peale hapet, ning siis kästakse sul iseenast süüdistada ja oma harjumusi muuta, kuni kogu maailma tähelepanuvõime hajub. Sain seda kõike kuuldes aru, et kõikides neis keskendumisvõime parandamist käsitlevates raamatutes, mida olin lugenud, on üks lünk. See on tohutu. Need raamatud on suures osas jätnud mainimata meie tähelepanukriisi tegelikult põhjused, mis on suures osas suuremate jõudude kätes. Tuginedes sellele, mida ma teada sain,

* Big Tech – infotehnoloogia tööstuse domineerivad ettevõtted, ennekõike viis suuremat Ameerika ettevõtet: Alphabet, Amazon, Apple, Meta ja Microsoft. – Siin ja edaspidi tõlkija märkused.

olen jõudnud järeldusele, et on olemas kaksteist olulist mõjujõudu, mis meie tähelepanu kahjustavad. Hakkasin uskuma, et me suudame selle probleemi pikemas perspektiivis lahendada ainult siis, kui neid tunneme. Ja siis teeme koos lõpu nende säärasele mõjule meile.

Sa saad üksikisikuna astuda konkreetseid samme, et seda probleemi enda jaoks vähendada, ja seda raamatut lugedes õpid neid ka rakendama. Ma olen väga selle poolt, et sa sel moel isikliku vastutuse võtaksid, aga pean olema ka aus, mida eelmised seda teemat käsitlevad raamatud ei ole olnud. Neist muutustest üksi ei aita. Need lahendavaid vaid osa probleemist. Need on väärtuslikud. Ma teen neid muudatusi ka ise, aga kui sul just eriti ei vea, ei võimalda need sul tähelepanukriisist pääseda. Süsteemsed probleemid nõuavad süsteemseid lahendusi. Peame selle probleemi osas võtma isikliku vastutuse, aga samas peame ühiselt võtma vastutuse nende sügavamate teguritega tegelemise eest. Tegelik lahendus on olemas – selline, mis võimaldab meil kõigil hakata oma tähelepanuvõimet parandama. See nõuab probleemi radikaalset ümberhindamist ja seejärel tegusid. Usun, et olen välja mõelnud, kuidas seda teha.



Arvan, et minuga koos sellele teekonnale tulemiseks on kolm olulist põhjust. Esiteks, elu täis tähelepanu hajutajaid on üksikisiku tasandil väärtusetum elu. Kui sa ei suuda pikemalt keskenduda, ei suuda sa teha seda, mida teha tahad. Sa tahad raamatut lugeda, aga sotsiaalmeedia teavitused ja paranoiad kisuvad sind selle juurest eemale. Sa tahad mõned tunni segamatult oma lapsega aega veeta, aga kontrollid ärevalt pidevalt meile, et ehk on su ülemus sulle mingi teate saatnud. Sa tahad luua firma, aga su elu kaob selle asemel Facebooki postitustesse, mis tekitavad ainult kadedust ja ängistust. See ei ole sinu süü, aga mitte kunagi ei paista sul olevat piisavalt stabiilsust, piisavalt rahulikku,

konkreetset ruumi, et peatuda ja mõelda. Oregoni ülikooli professori Michael Posneri uuringu tulemusel selgus, et kui inimene millelegi keskendub ja teda selle tegevuse ajal häiritakse, võtab samale keskendumise tasemele tagasi jõudmine aega keskmiselt kakskümmend kolm minutit. Üks teine Ameerika Ühendriikides kontoritöötajate seas läbi viidud uuring leidis, et suur osa neist ei saa tavaliselt päeval *mitte kunagi* tund aega rahulikult tööd teha. Kui selline olukord kestab kuid ja aastaid, segab see inimese võimet jõuda selgusele, kes ta on ja mida tahab. Inimene eksib iseenda elus ära.

Kui läksin Moskvasse intervjuerima üht tänapäeva silmapaistvamat tähelepanu teemaga tegelevat filosoofi, doktor James Williamsi, kes töötab Oxfordi ülikoolis filosoofia ja tehnoloogiaetika õppetoolis, ütles ta mulle: „Kui me tahame teha seda, mis on oluline mis tahes elualal, mis tahes kontekstis, peame suutma keskenduda õigetele asjadele... Kui me seda ei suuda, on väga keeruline üldse midagi teha.“ Ta ütles, et kui me tahame hetkeolukorda mõista, on abi ühe asja ette kujutamisest. Kujutle, et sa sõidad autoga, aga keegi viskas tuuleklaasile suure ämbritäie pori. Sul on sel hetkel hulk probleeme – sa võid küljest lüüa taha-vaatepeegli, eksida teelt või jääda hiljaks. Aga kõige esimene asi, mida sa tegema pead, enne kui nende teiste probleemide peale mõelda saad, on tuuleklaasi puhastamine. Kuni sa seda teinud ei ole, ei tea sa sedagi, kus asud. Kõigepealt peame lahendama tähelepanuga seotud probleemid, enne kui üritame mingeid muid eesmärke saavutada.

Teine põhjus, millele selle teema raames mõelda, on asjaolu, et tähelepanu killustumine tekitab probleeme mitte ainult üksikisikutele, vaid see põhjustab kriisi meie ühiskonnas. Liigina on meie ees terve hulk seninägematuid lõkse, näiteks kliimakriis, ja vastandina eelmistele põlvkondadele, ei suuda me enamasti oma suurematele väljakutsetele vastu astuda. Miks? Üks põhjus on minu arvates see, et kui tähelepanu hajub, väheneb ka

võime probleeme lahendada. Tõsiste probleemide lahendamine nõuab paljude inimeste pikaajalist keskendumist aastate jooksul. Demokraatia eeldab rahva võimet keskenduda piisavalt pikalt, et tuvastada tegelikud probleemid, eristada neid fantaasiatest, leida lahendusi ja nõuda oma liidritelt vastutuse võtmist, kui nad ei suuda neid ellu viia. Kui võime vastutada kaob, kaotame ka tõeliselt funktsioneeriva ühiskonna. Minu arvates ei ole juhus, et see tähelepanukriis on tekkinud samal ajal kõige tõsisema demokraatiakriisiga pärast 1930. aastaid. Inimesed, kes ei suuda keskenduda, eelistavad lihtsustatud autoritaarseid lahendusi. Ja kui need ei toimi, on vähe tõenäoline, et nad seda mõistavad. Maailm täis tähelepanuvaeguses kodanikke, kes siplevad Twitteri ja Snapchati vahel, on maailm täis kuhjuvaid kriise, ja me ei oska ühtegi neist ära lahendada.

Kolmas põhjus, millele seoses keskendumisega tõsiselt mõelda, on minu arvates kõige lootusrikkam. Kui me mõistame, mis toimub, saame hakata olukorda muutma. Kirjanik James Baldwin, mees, kes on minu jaoks kahekümnenda sajandi parim kirjanik, ütles: „Kõike ei saa nagunii muuta, aga kuni sellele vastu ei hakata, ei saa mitte midagi muuta.“ See kriis on inimese põhjustatud ja meie saame seda ka lahendada.



Tahan sulle kohe alguses selgitada, kuidas ma selles raamatus toodud tõendeid kogusin ja miks ma need välja valisin. Lugesin uurimistööd tehes väga paljusid teadustöid ja intervjuerisin teadlasi, kes olid kogunud minu arvates kõige olulisemaid tõendeid. Tähelepanu- ja keskendumisvõimet on uurinud mitmed erinevad teadlased. Üks rühm on neuroteadlased ja sa veel saad neist teada, aga inimesed, kes on kõige enam põhjusi uurinud, on sotsiaalteadlased, kes analüüsivad, kuidas meie elu muutused meid nii üksikisikute kui ka rühmana mõjutavad. Mina õppisin Cambridge'i ülikoolis ühiskonnateadusi ja politoloogiat, saades

karmi kooli selles osas, kuidas lugeda nende teadlaste avaldatud uuringuid, kuidas hinnata nende toodud tõendeid ja – loodeta- vasti –, kuidas esitada sel teemal uurivaid küsimusi.

Need teadlased on tihti toimuva ja selle põhjuste osas eriarva- musel. Ja mitte sellepärast, et teadus on puudulik, vaid seepärast, et inimesed on äärmiselt keerukad ja väga raske on mõõta midagi nii keerulist nagu see, mis mõjutab meie tähelepanuvõimet. See ülesanne osutus seda raamatut kirjutades ka minu jaoks üsna raskeks. Kui ootame täiuslikke tõendeid, jäämegi ootama. Pidin tegutsema hakkama, andma endast parima selle info põhjal, mis meil olemas on, pidades alati siiski silmas ka seda, et see teadus- haru on ekslik ja habras ja seda peab kohtlema ettevaatlikult.

Nii ma siis üritasingi selle raamatu kõikides etappides anda sulle mingit aimu sellest, kui vastuolulised minu pakutavad tea- duslikud tõendid on. Osasid teemasid on uurinud sajad teadlased ja nad on jõudnud üldiselt konsensusele selle osas, et minu esita- tud seisukohad on õiged. See on mõistagi ideaalne. Kui vähegi võimalik, otsisin ma üles teadlased, kes oma alal seda konsensust esindavad, ja rajasin oma järeldused nende teadmiste kindlale vundamendile. Aga on ka selliseid valdkondi, kus vaid käputäis teadlasi on uurinud küsimusi, mida mina mõista tahtsin, ja seega olid ka kasutatavad teaduslikud tõendid napimad. On ka teema- sid, milles mitmed mainekad teadlased on vastupidisel arvamuse- sel selle osas, mis tegelikult toimub. Nendel juhtudel mainin ma seda kindlasti ja üritan välja tuua erinevaid seisukohti. Igas etapis olen üritanud rajada oma järeldused kõige kindlamatele asitõen- ditele, mida leida suutsin.

Olen püüdnud sellele protsessile läheneda respektiga. Ma ei ole nendes küsimustes asjatundja. Olen ajakirjanik, kes vestleb asjatundjatega, testides ja selgitades nende teadmisi nii hästi, kui ma oskan. Kui sa soovid nende väitluste kohta rohkem üksik- asju teada saada, süvenen ma tõenditesse põhjalikumalt enam kui neljasajal järelmärkuses, mis on näha raamatu kodulehel.

Lahkan enam kui 250 teaduslikku uuringut, mida seda raamatut kirjutades kasutasin. Vahel olen kasutanud kuuldu selgitamiseks ka oma kogemusi. Minu lood ei ole mõistagi teaduslikud tõendid. Need kirjeldavad midagi lihtsamat, nimelt miks ma tahtsin neile küsimustele nii väga vastuseid leida.



Kui ma Adamiga Memphiseast naasin, olin enda üle jahmunud. Ühel päeval lugesin kolm tundi romaani esimesi lehekülgi ikka ja jälle, kuna mõtted hajusid iga kord, nagu oleksin uimastilaksu all, ja ma mõistsin, et nii ei saa see jätkuda. Ilukirjanduse lugemine on ammu ajast olnud üks minu suuremaid naudinguid ja sellest ilma jäämine oleks nagu käe või jalata jäämine. Seega teatasin sõpradele, et teen midagi drastilist.

Arvasin, et see juhtub minuga seepärast, et ma pole üksikisikuna piisavalt distsiplineeritud ja telefon on mu elu vallutanud. Seega otsustasin tookord, et lahendus on ilmne – ole distsiplineeritud ja jäta telefon kõrvale. Läksin internetti ja broneerisin endale väikese toa Cape Codi tipus Provincetownis ranna lähedal. Teatasin kõigile võidukalt, et veedan seal kolm kuud ilma nutitelefoni ja arvutita, millega võib netti pääseda. Mulle aitab. Küllalt. Esimest korda kahekümne aasta jooksul elan ma internetita. Rääkisin sõpradega ingliskeelse sõna „wired“ kahest erinevast tähendusest. See tähendab maanilist, hüperaktiivset vaimset seisundit ja ka internetis olemist. Minu meelest olid need kaks tähendust omavahel seotud. Ma olin sellest väsinud. Tahtsin mõtteid klaarida. Ja seda ma ka tegin. Tegin sellele lõpu. Seadistasin meilidele automaatse vastuse, et olen järgmised kolm kuud kättesaamatu. Jätsin maha melu, milles olin vibreerinud kakskümmend aastat.

Üritasin seda äärmuslikku digitaalset võõrutusravi teha ilma igasuguste illusioonideta. Teadsin, et interneti hülgamine ei saa olla mulle pikaajaline lahendus – ma ei kavatsenud amišitega

ühineda ega tehnoloogiat igaveseks ajaks hüljata. Teadsin ka, et see lähenemisviis ei saa enamiku inimeste jaoks olla isegi mitte lühiajaline lahendus. Olen pärit töölisklassi suguvõsast. Mu vanaema, kes mind kasvatas, koristas tualette, isa oli bussijuht. Öelda, et nende tähelepanuprobleemide lahendus on töölt ära tulemine ning mere äärde majakesse elama minek, oleks meeletu solvang: nad lihtsalt ei saa seda teha.

Mina tegin seda, kuna arvasin, et kui ma seda ei tee, jään ilma oskusest midagi sügavalt analüüsida. Tegin seda meeleteheteist. Ja ma tegin seda, kuna tundsin, et kui ma kõik mõneks ajaks kõrvale jätan, hakkab ehk nägema muutusi, mida me kõik jätkusuutlikumal moel teha saaksime. See drastiline digitaalne võõrutusravi õpetas mulle palju olulist – ka seda, millised on digitaalse võõrutusravi piirangud, nagu sa varsti ise lugeda saad.

See sai alguse ühel maikuu hommikul, kui ma asusin teele Provincetowni poole, Gracelandi ekraanide sära mind kummitamas. Arvasin, et probleem on minu enda kergesti hajuvas tähelepanuvõimes ja tehnoloogias. Ma kavatsesin oma nutiseadmed väga pikaks ajaks käest panna – vabadus, oo, vabadus!

Esimene põhjus: kiiruse, ülesannete vahetamise ja filtreerimise kasv

„Ma ei saa aru, mida te tahate,“ ütles mulle Bostoni Targeti poe müüja. „Need on meie kõige odavamad telefonid. Neil on üliaeglane internet. Seda te ju tahate, eks?“ „Ei,“ vastasin ma. „Tahan sellist telefoni, millega pole võimalik internetti minna.“ Ta uuris segaduses karbi tagumist külge. „See on väga aeglane. Meile näeksite, aga ei...“ „Meilid on ka internet,“ ütlesin mina. „Ma lähen kolmeks kuuks minema just selleks, et täielikult netist eemal olla.“

Mu sõber Imtiaz oli andnud mulle oma vana katkise sülearvuti, millega juba aastaid polnud võimalik netti minna. See tundus olevat pärit „Star Treki“ originaalvõtteplatsilt, tuleviku ebaõnnestunud nägemuse jäänuk. Olin otsustanud seda kasutada, et kirjutada viimaks ometi romaan, mida olin aastaid kavandanud. Nüüd oli mul vaja telefoni, millele saaksid hädajuhtumite korral helistada need kuus inimest, kellele ma selle numbri kavatsesin anda. Mul ei tohtinud olla mitte mingisugust võimalust internetti minna, nii et kui ma kell kolm öösel ärkan, mu otsustavus kõikuma lööb ja ma üritan seda teha, poleks see mitte mingil juhul võimalik.

Kui ma inimestele rääkisin, mida kavatsen, kogesin kolme erinevat reaktsiooni. Esimene oli sarnane nagu sel Targeti müüjal: nad ei saanud aru, millest ma räägin. Nad arvasid, et ma kavatsen piirata interneti kasutamist. Mõte, et ma hülган interneti täielikult, tundus neile nii veider, et ma pidin seda mitu korda selgitama. „Te tahate telefoni, millega ei saa üldse internetti minna?“ küsis ta. „Miks te seda tahate?“

Selle mehe teine reaktsioon oli kerge paanika minu pärast. „Mida te hädaolukorras teete?“ küsis ta. „See ei tundu õige.“ Ma küsisin, milline hädaolukord vajab internetti minemist. Mis võib juhtuda? „Ma pole Ameerika Ühendriikide president, ma ei pea andma käske, kui Venemaa Ukrainat ründab.“ „Mida iganes,“ vastas tema. „Kõike võib juhtuda.“ Selgitasin endiselt, et minu vanused inimesed – olin tol hetkel kolmkümmend üheksa – olid pool elu ilma telefonideta hakkama saanud, nii et selle eluviisi juurde naasmise ette kujutamine ei peaks olema keeruline. See ei olnud mitte kellegi jaoks veenev argument.

Kolmas reaktsioon oli kadedus. Inimesed hakkasid kujutlema, mida nad teeksid, kui kogu seda aega, mille nad telefonis veedavad, oleks järsku võimalik kasutada millekski muuks. Nad alustasid sellest, et lugesid ette, mitu tundi nad Apple Screen Time'i väitel päevas telefonis veedavad. Keskmine ameeriklane veedab päevas telefonis kolm tundi ja viisteist minutit. Me katsume ööpäevas oma telefoni 2617 korda. Vahel mainisid inimesed igatsevalt ka midagi, mida olid armastanud ja siis sinnapaika jätnud – näiteks klaverimäng –, ja jäid kaugusse vahtima.

Targetis ei olnud mulle sobivat telefoni. Pidin iroonilisel kombel minema internetti, et tellida Ameerika Ühendriikide ilmselgelt viimane ilma netiühenduse võimaluseta mobiiltelefon. Selle nimi on Jitterbug. See on mõeldud väga vanadele inimestele ja see on ühtlasi ka meditsiinilise hädaolukorra seade. Avasin karbi ja muigasin selle hiiglaslikke klahve nähes, öeldes endale, et sel on lisaboonus: kui peaksin kukkuma, ühendab see mind automaatselt lähima haiglaga.



Panin hotellis voodi peale kõik need asjad, mille kavatsesin kaasa võtta. Olin vaadanud läbi kõik need asjad, mille tegemiseks tavaliselt kasutasin iPhone'i, ja ostnud asemele vajalikud esemed. Nii et esimest korda pärast teismeiga ostsin ma endale käekella. Ja äratuskella. Otsisin välja oma vana iPodi ning laadisin sellesse audioraamatuid ja taskuhäälinguid ning sõrmega üle selle ekraani tõmmates mõtlesin, kui futuristlik see oli tundunud siis, kui ma selle kaksteist aastat tagasi ostsin. Nüüd meenutas see asja, mille Noa oma laeva kaasa võis võtta. Mul oli Imtiazki katkine sülearvuti, mis nüüd oli põhimõtteliselt 1990. aastate stiilis teksti tötlusseade, ja selle kõrval mitu klassikalist romaani, mida olin ammu lugeda tahtnud, kõige peal „Sõda ja rahu“.

Sõitsin Uberiga ühe Bostoni sõbra juurde, et anda tema kätte hoiule oma iPhone ja MacBook. Kõhklesin, enne kui need tema kodus lauale panin. Vajutasin kähku telefonis nuppu, et kutsuda auto, mis mu praamiterminali viiks, siis lülitasin telefoni välja ja läksin kiiresti sellest eemale, nagu võiks see mulle järele joosta. Tundsin kerget paanikaalget. Mõtlesin, et pole selleks valmis. Siis meenus mulle kusagil ajusopis miski, mida oli öelnud Hispaania kirjanik José Ortega y Gasset: „Me ei saa elamist edasi lükata, kuni oleme selleks valmis... Elu tulistatakse otse meie pihta.“ Ütlesin endale, et kui ma seda praegu ei tee, ei tee ma seda kunagi, ja siis vaatan veel surivoodil ka, mitu tunnustusklikki mul Instagramis on. Istusin autosse ega vaadanud tagasi.

Olin juba aastate eest sotsiaalteadlastelt teada saanud, et kui tegemist on sooviga vabaneda mingisugusest hukutavast harjumusest, on üks tõhusamaid abivahendeid „eelnev pühendumine“. See on olemas ka ühes vanemas säilinud kirja pandud teoses, Homeroses eeposes „Odüsseia“. Homeros jutustab, et kunagi oli meres selline koht, kus meremehed alati hukka said, ja üsna kummalisel põhjusel: ookeanis elas kaks sireeni, eriti seksikad

ristandid naisest ja kalast, kes laulsid meremeestele ja kutsusid neid ookeanis enda juurde. Ja kui mehed pürgisid innukas ootuses kalju poole, nad uppusid. Aga ühel päeval taipas loo kangelane Odüsseus, kuidas neist võrgutajatest võitu saada. Enne, kui laev sireenide elukoha juurde jõudis, lasi ta oma meeskonnaliikmetel end tugevasti kätest ja jalgadest masti külge siduda. Ta ei saanud liigutada ja ei saanud sireene kuuldes vette hüpata, ehkki ta seda ihkas.

Olin kasutanud seda võtet varem, kui üritasin kaalust alla võtta. Otsin terve hunniku süsivesikuterikkaid toite ja ütlesin endale, et suudan neid süüa aeglaselt ja mõõdukalt, ent kugistasin need ikkagi kell kaks öösel alla. Nii ma siis lõpetasin nende ostmise. Kell kaks öösel ei kavatsenud ma küll minna poodi kartulikrõpse ostma. See sina, kes eksisteerib olevikus, praegusel hetkel, tahab püüelda su sügavamate eesmärkide poole ja olla parem inimene, aga sa tead, et oled ekslik ja võid ahvatluse ees murduda. Seega seod sa oma tulevikuvõit kinni. Piirad valikuvariante. Seod end masti külge.

On olemas mõned teaduslikud eksperimendid, millega on üritatud välja selgitada, kas see toimib, vähemasti lühiajaliselt. Näiteks kutsus psühholoogiaprofessor Molly Crockett, kellega ma vestlesin Yale'is, 2013. aastal laborisse rühma mehi ja jagas nad kaheks tiimiks. Kõigile anti ülesanne. Neile öeldi, et nad võivad soovi korral kohe näha pisut seksikat fotot, aga kui nad suudavad mõnda aega passiivselt oodata, näevad nad üliseksikat fotot. Esimesel grupil kästi end tahtejõu abil ohjeldada. Teisele grupile anti enne laborisse minekut „eelneva pühendumise“ võimalus – otsustada valjuhäälselt, et nad peatuvad ja ootavad, et saaksid näha seksikamat fotot. Teadlased tahtsid teada, kas eelnevalt seda lubanud mehed peavad vastu pikemalt kui teised. Selgus, et eelnev pühendumine oli ääretult edukas – millegi otsustamine ja lubadus, et nad sellest kinni peavad, aitas meestel end oluliselt paremini ohjeldada. Järgnevatel aastatel on teadlased mitmete eksperimentide abil sama tõestanud.