

HIPERFOCUS

Muncește mai puțin,
realizează mai mult



Chris Bailey

Traducere din engleză de
Florina Galatanu

Lifestyle

Cuprins

Capitolul 0 De ce este importantă concentrarea Atenția e peste tot în jur	9
Capitolul 0,5 Cum să te concentrezi mai bine pe această carte	15
PARTEA I Hiperfocus	21
Capitolul 1 Cum să ieși de pe „pilot automat“	23
Capitolul 2 Limitele atenției tale	32
Capitolul 3 Puterea hiperfocusării	61
Capitolul 4 Cum să atenuezi elementele de distragere ...	86
Capitolul 5 Transformă hiperfocusarea în obicei	128
PARTEA a II-a Focusarea dispersată	149
Capitolul 6 Modul creativ ascuns al creierului	151
Capitolul 7 Cum să-ți reîncarci atenția	178
Capitolul 8 Cum să conectezi punctele	190
Capitolul 9 Cum să acumulezi puncte	201
Capitolul 10 Lucrul în echipă	219
<i>Mulțumiri</i>	<i>235</i>
<i>Note</i>	<i>238</i>

Capitolul 1

Cum să ieși de pe „pilot automat“

Modul „pilot automat“

În acest moment, sunt șanse mari să fii concentrat pe această carte. Dar cum ai ajuns în acest punct?

Uitându-mă la cărțile din biblioteca mea, mi-am dat seama că am aflat de majoritatea lor prin recomandări din partea prietenilor, apariții ale autorului în podcasturi sau fiindcă mi-a plăcut o carte asemănătoare. Cea mai mare parte dintre noi nu putem plănuia ce element anume din viața noastră am vrea să îmbunătățim înainte să ne oprim la o carte care să ne ajute să rezolvăm această problemă. Deseori, ajungem să luăm acele decizii legate de lectură din cauza unui concurs de împrejurări.

Să luăm, de exemplu, ultima carte pe care am citit-o. Într-o zi, mă aflam într-un taxi în care șoferul avea radioul pornit și am auzit un interviu cu autorul. Mai târziu, un prieten a postat de două ori pe Twitter despre cartea respectivă. Aceste mențiuni puse cap la cap au condus, până la urmă, la decizia de a cumpără cartea. Procesul, per ansamblu, nu a fost, în mod clar, unul deliberat.

Faptul că nu ne plănuim în detaliu tot ceea ce facem și fiecare decizie pe care o luăm este, în cea mai mare parte, un lucru bun. Am luat șirul de decizii legate de cumpărarea multora dintre cărțile mele pe pilot automat. Pilotul automat ne ajută să ținem pasul cu nevoile vieții noastre. De exemplu, imaginează-ți dacă pentru fiecare răspuns la un e-mail ar fi nevoie să-ți schițezi răspunsul într-un document Word

nou. În acest format ar trebui să-l recitești de câteva ori, să-l trimiți partenerului tău pentru îmbunătățiri, și apoi să-l printezi o dată sau de două ori pentru a-i face corecturi, ca să ajungi câteva ore mai târziu la replica finală sugestivă: „Clar, sună bine!“ Această metodă ar putea fi eficientă pentru un proiect important, dar pentru fiecare e-mail în parte? Imaginează-ți că ai fi la fel de prevăzător când cumperi ketchup, când duci gunoiul sau când te speli pe dinți.

Pilotul automat ne ghidează prin acțiuni ca acestea. Nu mai puțin de 40% din acțiunile noastre sunt obiceiuri pentru care nu ar trebui să fie nevoie de o analiză conștientă.⁴ În afară de cazul în care ești călugăr și te bucuri de luxul de a medita toată ziua, e imposibil să trăiești cu premeditare 100% din timp.

Dar unele decizii merită să le iei în mod conștient. Si una dintre ele se referă la modul în care ne gestionăm atenția.

În mod obișnuit, ne gestionăm atenția pe pilot automat. Când primim un e-mail de la șeful nostru, ne oprim instinctiv din ceea ce facem ca să răspundem la el. Când cineva postează o fotografie cu noi pe internet, vrem să vedem cum arătăm, după care dăm click să citim și ce a scris despre noi cel care a făcut postarea. Când vorbim cu un coleg de muncă sau cu cineva drag, ne concentrăm în mod automat să ne formulăm răspunsuri inteligente în minte înainte ca el să-și termine ideea. (Una dintre cele mai subestimate calități: să-i lași pe ceilalți să-și termine propoziția înainte să începi și tu să vorbești.)

Iată un exercițiu simplu care o să-ți ia treizeci de secunde. Dă un răspuns sincer la următoarea întrebare: de-a lungul zilei, cât de des alegi lucrul pe care să te concentrezi? Cu alte cuvinte, aproximativ cât timp petreci deliberat și cu intenție hotărând de dinainte ce vrei să faci și când vrei să faci acel lucru?

Majoritatea oamenilor nu se descurcă prea bine când trebuie să dea un răspuns. Trăim niște vieți pline și, în cel mai bun caz, doar din când în când alegem cu bună știință să ne

concentrăm pe ceva — când ne surprindem visând cu ochii deschiși, când simțim că tot amânăm diverse lucruri, când picăm în capcana de-a ne tot foi pe aceleași câteva aplicații și site-uri sau când realizăm că am fost cu capul în nori în timp ce ne supravegheam copiii.

După ce ieșim brusc din modul pilot automat, ne gândim la ceea ce chiar avem de făcut și facem un efort să ne realiniem neuronii ca să ne concentrăm la treaba respectivă.

Deși a ne lăsa să cădem în modul pilot automat ne poate ajuta să ținem pasul cu ritmul de viață și de muncă, atenția este resursa noastră cea mai limitată și mai restrictionată. Cu cât reușim să ne gestionăm atenția mai bine în mod intentionat, cu atât mai concentrăți, mai eficienți și mai creațivi devinem.

O zi pe pilot automat

Mediile în care trăim și muncim au propriile lor planuri când vine vorba de a ne solicita atenția, a ne bombarda cu alerte, notificări, bipuri și vibrații. Acest flux constant de intreruperi ne împiedică să ne adâncim într-o activitate aşa cum trebuie; în fond, nu trece mult și suntem iar în fața unui e-mail care pare la fel de urgent.

Dacă încă ești aici, înseamnă că stai mai bine cu capacitatea de concentrare decât media oamenilor. A citi o carte necesită o mare cantitate de atenție — și acum, că atenția devine o marfă rară, tot mai puțini oameni sunt în stare să se dedice lecturii fără să se lase distrași. Dar merită să punem rapid următoarea întrebare: cât de multă atenție acorzi acestui paragraf, fix în acest moment? Ești concentrat 100% asupra lui? 85%? 50%? Cum s-a schimbat nivelul atenției tale de-a lungul timpului, mai ales atunci când te-ai mutat dintr-un mediu în altul?

Cât de des ți-a fugit mintea de la cuvintele de pe această pagină la gândurile de la tine din cap — citind superficial,

Respectă să te concentrezi, până când te-ai surprins făcând asta și ai redevenit atent? Chiar și cei mai experimentați și mai atenți cititori trec prin aceste episoade în care le fugă mintea în altă parte.

Nu e ceva neobișnuit să-ți vină greu să te concentrezi. Există nenumărate exemple la ordinea zilei despre cât de puțin control avem asupra atenției noastre în viața de zi cu zi. Gândiți-vă, de exemplu, la următoarele situații:

- Cum mintea noastră refuză să-și dea stingerea când stai întins în pat noaptea. Deși o mare parte dintre noi vrem să dormim, fiindcă avem treburi dimineață, creierul nostru insistă să retrăiască întreaga zi.
- Cum creierul nostru reduce la suprafață amintiri stânjenitoare în cele mai proaste momente posibil. De unde vin aceste gânduri?
- Cum ne vin idei și observații incredibile în timp ce gândurile ne zboără aiurea la duș, dar aceleași idei nu apar când avem cea mai mare nevoie de ele.
- Cum ne trezim că am uitat motivul pentru care am intrat în bucătărie sau în dormitor. De ce ne-am pierdut controlul asupra intenției noastre inițiale?
- Cum nu ne putem concentra asupra a ceva când vrem să facem asta – ca de exemplu, să scriem un raport pentru care nu avem un termen de predare urgent. Sau de ce tot amânăm și ne concentrăm pe lucruri care nu sunt productive în loc să ne petrecem timpul într-un mod eficient.

* În mod curios, cercetările arată că, în realitate, ochii noștri parcurg pagina mai încet când suntem cu mintea în altă parte – ochii și mintea noastră sunt „profund legate” între ele. A constatăză momentul în care capacitatea de a parcurge un text începe să scădă o să te ajute să întreperi aceste episoade de hoinăreală a mintii cu mai multă ușurință. Viitoarele dezvoltări ale tehnologiei ar putea să aducă tablete și dispozitive de citit electronice care să poată surprinde aceste momente în care gândurile îți fug aiurea înainte ca noi să putem face acest lucru.⁵

- Cum ne trezim în pat tot foindu-ne într-o buclă alcătuire din aceeași cinci aplicații de smartphone, verificând actualizări pentru ele din nou și din nou, până când ieșim brusc din transa în care ne aflam. S-ar putea să alunecăm într-o buclă la fel de lipsită de noimă stând pe internet – zburând vrăjiți de la site-uri de știri, la conversații pe chat și rețele de socializare.
- Cum nu suntem în stare să nu ne mai îngrijorăm în legătură cu anumite lucruri până când ele nu se rezolvă sau dispar, pur și simplu.

Pe măsură ce vei citi Hiperfocus și vei învăța să te concentrezi în mod deliberat, aceste scăpări vor avea mult mai mult sens și chiar vei învăța cum să le eviți.

Cele patru tipuri de sarcini

În multe feluri, a-ți gestionă atenția e ca atunci când alegi ce anume să urmărești pe Netflix. Când accesezi prima dată site-ul, îți se prezintă o pagină de pornire care, însă, scoate în evidență doar câteva dintre numeroasele emisiuni TV disponibile. Pagina principală de la Netflix e ca o răscrucă de drumuri – doar că în loc să se intersecteze două drumuri, se intersectează mii. Dacă urmezi unele din acele drumuri, asta te va face să fii fericit, altele te vor distra fără să te solicite intelectual prea mult, iar altele te vor învăța ceva folositor.

Faptul de a decide în ce direcție să-ți îndreptă atenția prezintă și el aceeași răscrucă de drumuri – doar căile care duc la nenumăratele lucruri asupra cărora putem alege să ne concentrăm atenția. Fix în acest moment ești absorbit de această carte. Dar dacă îți ridici privirea de pe această pagină sau din e-readerul tău, vei vedea multe alte lucruri asupra cărora îți poți concentra atenția. Unele dintre ele sunt mai semnificative și mai productive decât altele. A te concentra pe această carte este, probabil, mai eficient decât a te concentra pe telefonul

tău mobil, pe peretele din fața ta sau pe muzica de pe fundal. Dacă iei micul dejun pe fugă cu un prieten, a te concentra asupra sa e infinit mai satisfăcător decât a urmări știrile principale din fotbal care se difuzează pe fundal.

Dacă te apuci să numeri toate potențialele lucruri pe care îți-ai putea concentra atenția rezultă, într-adevăr, un număr copleșitor de opțiuni. și asta neluând în considerare fleacurile, ideile și amintirile din capul tău.

Aceasta este problema care apare când îți gestionezi atenția pe pilot automat. Cele mai urgente și mai stimulante lucruri din mediul în care te află sunt, rareori, și cele mai importante. De aceea e atât de important să poți să ieși de pe pilot automat. Să-ți îndrepti atenția spre cel mai important lucru pe care tu îl alegi — și apoi să-ți menții atenția în acea direcție — este cea mai substanțială decizie pe care o vei lua de-a lungul zilei. Suntem ceea ce ne atrage atenția.

Ca să înțelegem ceva din toate lucrurile care ne solicită concentrarea, ne poate fi de ajutor dacă ne împărțim sarcinile în categorii. Voi discuta, aici, despre concentrare, în sens larg, cu referire la muncă, dar aceste reguli se aplică în egală măsură vieții domestice, lucru de care se ocupă câteva părți din carte mai departe.

Există două criterii principale care trebuie luate în calcul atunci când împărți în categorii lucrurile pe care să te concentrezi: dacă o sarcină e productivă (obții multe lucruri dacă o îndeplinești) și dacă o sarcină este atractivă (e distractiv să o faci) sau neatractivă (plăcătisoare, frustrantă, dificilă etc.).

Mă voi referi la acest tabel destul de des, deci, hai să aruncăm rapid o privire la fiecare dintre cele patru categorii de sarcini.

Munca necesară include sarcini care nu sunt atractive, dar sunt productive. Ședințele în echipă și telefoanele despre bugetul tău trimestrial intră în această căsuță. De obicei, trebuie să ne forțăm să facem acest tip de muncă.

PATRU TIPURI DE SARCINI

	ATRACTIV	NEATRACTIV
PRODUCTIV	Muncă necesară	Muncă având un scop
NEPRODUCTIV	Muncă nenecesară	Muncă distractivă

Munca nenecesară include sarcini care sunt și neproductive, dar și neatractive — ca, de exemplu, să rearanjezi hârtiile de la tine de pe birou sau fișierele din computerul tău. De obicei, nu ne batem capul cu astfel de sarcini decât atunci când tot amânăm să facem ceva sau ne opunem unei sarcini care se încadrează în categoriile muncă necesară sau muncă având un scop. A consuma timp pe sarcini legate de munca nenecesară ne ține ocupați, dar o astfel de ocupație nu e altceva decât o formă activă de lene fiindcă, în realitate, nu duce la obținerea niciunui rezultat.

Munca distractivă include sarcini neproductive și stimulante și, prin urmare, e o gaură neagră când vine vorba de eficiență. Include statul pe rețelele de socializare, majoritatea conversațiilor pe messenger, site-uri noi, bârba de la birou și orice altă formă de distraconție care nu-ți aduce prea multe beneficii. Aceste activități pot fi amuzante, dar, în general, ar trebui consumate în doze mici. Cu cât vei reuși să-ți gestionezi atenția mai bine, cu atât mai puțin timp vei pierde în această căsuță.

Căsuța din tabel care a rămas neocupată este cea cu **munca având un scop** — punctul ideal al productivității.

Acestea sunt sarcinile pe care am fost lăsați pe pământ să le facem; sarcinile în care ne implicăm cel mai mult în timp ce le facem; sarcinile cu care avem cel mai mare impact. Foarte puține sarcini intră în această căsuță — majoritatea oamenilor pe care i-am întâlnit au trei sau patru maxim. Ca să faci o treabă bună în această categorie este nevoie, de obicei, de mai multă putere intelectuală și, deseori, suntem mai buni la acest gen de sarcini decât alți oameni. Cea mai importantă sarcină cu un scop a unui actor ar putea fi să repete și să joace. Sarcinile cu scop ale unui consilier financiar ar putea fi să facă investiții, să se întâlnească cu clienții și să se informeze în privința tendințelor în domeniul financiar. Cele mai importante sarcini pentru un cercetător includ conceperea și desfășurarea unor studii, predatul, și aplicarea pentru fonduri. Pentru mine, cele mai importante sarcini sunt să scriu cărți și articole de blog sau să fac voluntariat la o fundație de caritate locală.

O persoană ideală de eficientă ar trebui să se concentreze doar pe cele două căsuțe din partea de sus a tabelului. Totuși, dacă lucrurile ar fi atât de simple, n-ai mai avea nevoie de această carte. După cum ai experimentat, fără îndoială, pe propria-ți piele, să rămâi în granițele muncii necesare și cu un scop e mai ușor de zis decât de făcut. În fiecare zi, sarcini din toate cele patru căsuțe se luptă pentru atenția noastră. Să lucrezi pe pilot automat înseamnă că suntem mai predispuși să cădem pradă sarcinilor nenecesare sau distractive și, deseori, petrecem timp făcând muncă necesară și cu un scop doar dacă avem un termen limită de predare.

Am observat ceva interesant atunci când am aplicat documentarea din această carte pe propria mea viață: pe măsură ce timpul trecea, am început să petrec mai puțin timp pe pilot automat și să mă concentrez mai mult asupra celor mai importante sarcini necesare și având un scop. Pe măsură ce devii tot mai conștient în privința gestionării atenției, cred că vei vedea că același lucru e valabil și în cazul muncii pe care o faci tu.

Iată o cale rapidă de a-ți îmbunătăți eficiența. Împarte-ți sarcinile de lucru pe baza celor patru categorii din tabelul de mai sus. Această activitate simplă te va face extrem de conștient în legătură cu ceea ce e cu adevărat important în munca ta. Deoarece voi reveni la tabelul destul de des mai departe, a-ți împărți activitățile de lucru va fi un lucru valoros/ important pe măsură ce înaintezi în carte.