

HIPERFOCUS

*Muncește mai puțin,
realizează mai mult*



Chris Bailey

*Traducere din engleză de
Florina Galatanu*

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Constantin Dumitru-Palcus

COPERTA:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTORI:

Oana Apostolescu
Andreea-Lavinia Dădârlat

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

BAILEY, CHRIS

**Hiperfocus: muncește mai puțin, realizează
mai mult** / Chris Bailey; trad. din engleză
de Florina Galatanu. – București: Lifestyle
Publishing, 2019

ISBN 978-606-789-184-3

I. Galatanu, Florina (trad.)

159.9

Titlul original: Hyperfocus: How to
Manage Your Attention in a World of
Distraction

Autor: Chris Bailey

Copyright © 2018 by Chris Bailey
All rights reserved including the right
of reproduction in whole or in part in
any form.

This edition published by arrangement
with Viking, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-184-3

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>		235
<i>Note</i>		238

Capitolul 0

De ce este importantă concentrarea Atenția e peste tot în jur

Scriu aceste cuvinte având pe fundal sunetul zăngănitor al tacâmurilor și pe cel al conversației în surdină, într-un mic restaurant din Kingston, Ontario, Canada.

Întotdeauna mi-a plăcut să mă uit la oameni. Sunt atât de multe lucruri de observat în felul în care se îmbracă, merg, conversează și se poartă, când se află, dar și când nu se află în preajma celorlalți. Într-o cafenea aglomerată sau într-un restaurant ca acesta, e distractiv să vezi cum atâtea personalități se ciocnesc la fel ca particulele într-un accelerator; să observi schimbarea de personalitate a unui tip atunci când se oprește din discuția pe care o poartă cu prietenul lui și intră în vorbă cu chelnerița; să urmărești felul în care personalitățile chelnerilor se schimbă în funcție de masa la care servesc, adaptându-se familiilor numeroase sau cuplurilor tinere.

Concentrându-mi atenția pe alți oameni, am făcut o mulțime de observații despre lucrurile asupra cărora se concentrează acei oameni. În orice moment, toți ne concentrăm pe ceva, și asta chiar dacă, pur și simplu, suntem pierduți în propriile noastre gânduri. Haideți să aruncăm o privire prin restaurant.

Îmi îndrept atenția prima dată asupra celor două fete de vreo douăzeci și ceva de ani de la masa din stânga mea, care, în cea mai mare parte, se concentrează mai mult asupra telefoanelor lor inteligente decât una asupra celeilalte. Între reprizele de tastat, își pun telefoanele pe masă cu fața în jos.

Dar se pare că ăsta e un gest destul de inutil — din moment ce le ridică la loc în treizeci de secunde. Cu toate că nu pot desluși fiecare cuvânt din discuția lor, îmi dau seama că rămân doar la nivelul superficial al conversației. Se află una în prezența celeilalte, dar atenția lor e în altă parte.

Sau uitați-vă la cuplul din cealaltă parte a încăperii. Sunt cufundați într-o conversație alimentată cu cafea fierbinte și clătite cu lapte bătut. Când au venit, erau prinși într-o discuție mărunță și destul de liniștită, care în scurtă vreme a devenit mult mai vie. Spre deosebire de cele două fete, ei s-au concentrat doar unul asupra celuilalt de când s-au așezat la masă.

Un cântec antrenant al lui Ed Sheeran se aude din boxele restaurantului și atenția mi-e atrasă de cei doi tipi care stau la câteva mese distanță de cuplul de mai devreme. Unul dintre ei bate discret ritmul cu piciorul în timp ce prietenul său face comanda. Faptul că bate din picior înseamnă, probabil, că atenția lui se împarte în trei direcții: cântecul, ce comandă prietenul său și propria lui decizie legată de ce o să mănânce la micul dejun. După ce comandă Expresul Trei Ouă, imediat ce chelnerul îl întreabă cum vrea ouăle, el își îndreaptă atenția asupra propriului său interior, părând că vrea să-și amintească cum anume le mănâncă de obicei. Comandă omletă.

La bar se află câțiva străini care pălăvrăgesc în timp ce se uită la cele mai importante momente ale meciurilor de fotbal din seara trecută. Mi se pare cu adevărat fascinant cum milioane de oameni de peste tot din lume, inclusiv tipii ăștia trei, sunt obsedați de un balon din piele tăbăcită cu diametrul de douăzeci și doi de centimetri. În timp ce-i urmăresc cu privirea, unul dintre tipi își înclină capul, pierdut în gânduri. Apoi, de parcă o undă de șoc i-ar fi trecut prin corp, se repede să noteze o idee într-un carnetel pe care îl are în buzunar. În timp ce visa cu ochii deschiși, și pe fundalul știrilor din fotbal, o idee l-a izbit din senin. A avut un moment de revelație.

Sau eu, de exemplu, în timp ce stau aici cu laptopul. În dimineața asta, sorbindu-mi cafeaua și ciugulind din niște

cartofi prăjiți, am fost în stare să mă concentrez mai bine asupra muncii mele și am mai multă energie de consumat. E posibil ca meditația de dimineață să mă fi ajutat și ea — și aflați că sunt în stare să scriu mai mult când iau parte la acest ritual (cu 40% mai mult, după calculele mele). Mi-am lăsat telefonul acasă, ca să pot scrie fără să fiu distras de nimic, așa mi-am putut odihni mintea pe drumul până la restaurant și chiar am lăsat-o să rătăcească în voie. După cum voi explica mai departe, deconectarea este una dintre căile cele mai eficiente de a declanșa idei noi și inovatoare. Muzica din difuzoarele restaurantului e antrenantă, dar nu într-atât încât să-ți distragă atenția. Totuși, eu n-am venit aici pentru fundalul sonor, ci am ales acest restaurant în loc de cafeneaua mea preferată fiindcă aici nu e semnal Wi-Fi — și a fi conectat în permanență e unul din lucrurile care ne perturbă cel mai mult concentrarea și productivitatea. Așa cum demonstrează și aceste ultime paragrafe, sunt un pic distras de mediul ambient și de oamenii pe care acesta îi găzduiește, însă toate acestea sunt un bun material didactic pentru introducerea mea.

Această scenă din restaurant este o ilustrare foarte la îndemână a unei revelații pe care am avut-o cu ceva timp în urmă: atenția e peste tot în jurul nostru. Odată ce ai observat-o, nu mai poți să n-o observi. Toată lumea care e trează pe planeta asta, fix în acest moment — fie că iau micul dejun, fie că muncesc sau petrec timp cu familia lor — se concentrează pe ceva. Atenția e contextul în care ne trăim viața oriunde ne-am duce și orice am face, chiar și atunci când doar stăm și observăm gândurile care ne trec prin minte.

Sunt câțiva ani de când am început să cercetez felul în care nu doar că ne putem concentra mai bine, dar putem chiar să gândim mai limpede. Deși nu e ușor să recunoști asta, mai ales din partea cuiva care își câștiga existența ca „expert în productivitate“, am început să observ felul în care eu deveneam din ce în ce mai distras, mai ales pe măsură

ce acumulam tot mai multe dispozitive electronice. Nu mai fusesem niciodată atât de ocupat obținând, totuși, atât de puține rezultate. Devenisem agitat din cauza plictiselii și a lipsei unui stimulent și încercam să înghesui cât de multe puteam în fiecare moment al vieții mele. Știam că creierul meu nu funcționa bine niciodată când încercam să fac mai multe lucruri deodată, dar cumva simțeam nevoia să încerc. Să lucrez cu e-mailul de serviciu deschis și cu telefonul meu inteligent pe birou era, pur și simplu, mai tentant decât să încerc să mă concentrez pe unul sau două lucruri simple. Pentru mine, această carte s-a născut din necesitate: am scris-o pentru că aveam nevoie de ea.

De obicei, când mă entuziasmează o idee nouă, comand zeci de cărți pe subiectul respectiv și încep să-l întorc pe toate părțile. Concentrarea e cel mai recent subiect care mi-a trezit interesul. Și asta include cum anume putem să gestionăm cel mai bine distracțiile din jurul nostru; cum să facem mai multe lucruri deodată într-o manieră mai eficientă, dacă acest lucru e posibil (și este); să depășim efortul de a ne concentra pe acele sarcini care ne fac să tot amânăm lucrurile; și, de asemenea, cum să ne deconcentrăm mai bine așa încât să ne putem bucura și relaxa cu adevărat. În lecturile mele, am găsit îngrozitor de multă informație — sfaturi (deseori, contradictorii) pe care era amuzant să le citești, dar care, până la urmă, nu m-au ajutat să fac progrese mai departe în munca sau în viața mea.

După aceea, m-am îndreptat spre cercetarea științifică propriu-zisă — idei de bază din studii academice și decenii de documentare despre cum să ne concentrăm mai bine*. Pe măsură ce citeam orice lucrare pe care o puteam găsi, fișierul

* A citi o lucrare de cercetare cap-coadă e *mult* mai ușor de zis decât de făcut — dar e un lucru destul de ușor de realizat atunci când ești interesat de subiect. În mod curios, cercetările arată că ceea ce ne ajută să ne concentrăm când citim nu e complexitatea unei lucrări sau a unui articol — ci cât de *interesată*¹ suntem de ceea ce citim.

intitulat „Concentrare“ din computerul meu a devenit uriaș. Am adunat notițe însumând zeci de mii de cuvinte și am început să identific cele mai practice și mai strategice lecții pe care acestea le conțineau. Am început să vorbesc cu cei mai importanți cercetători pe subiectul atenției ca să ajung la esența întrebării „De ce suntem distrași atât de ușor?“ și ca să aflu cum să ne silim mințile noastre atât de încăpățânate să se concentreze într-o lume plină de distracții. Așa că am început un experiment făcând cercetare pe propria mea persoană pentru a vedea dacă îmi pot controla concentrarea.

Ceea ce am descoperit mi-a schimbat complet nu doar maniera în care lucram, ci și felul în care îmi trăiam viața. Am început să văd în concentrare nu doar un factor care contribuie la productivitatea mea, ci și un factor important în toată starea mea de bine per ansamblu. În mod surprinzător, am aflat că unul din exercițiile cele mai bune pentru stimularea creativității și eficienței mele era tocmai să învăț cum să mă deconcentrez. Nefiind atent la ceva anume și lăsându-mi mintea să hoinărească — așa cum am făcut pe drumul spre restaurantul Kingston — am descoperit că făceam mai ușor conexiuni între idei și îmi veneau mai ușor altele noi.

Am descoperit, de asemenea, că azi ne confruntăm cu mai mulți factori de distragere decât am făcut-o în întreaga istorie a omenirii. Studiile arată că reușim să lucrăm, în medie, timp de aproximativ patruzeci de secunde în fața computerului înainte să fim distrași de ceva sau întrerupți.² (Nu mai e nevoie să spun că obținem cele mai bune rezultate în muncă atunci când reușim să ne ocupăm de o sarcină mult mai mult de patruzeci de secunde.) Am trecut de la ideea că a face mai multe lucruri deodată era o soluție stimulantă în muncă la aceea că era o capcană care consta în întreruperi permanente. În timp ce încercăm să facem mai multe lucruri în același timp, ne împiedicăm singuri să terminăm cu adevărat oricare din aceste lucruri. Și am început să descopăr că, dacă ne concentrăm intens doar pe un singur lucru o dată — prin ceea ce

numesc hiperfocus —, devenim cea mai productivă versiune a noastră înșine.

Mai presus de orice, am început să văd atenția drept cel mai important ingredient pe care îl putem folosi pentru a deveni mai productivi, mai creativi și mai fericiți — la muncă și acasă. Când ne investim cantitatea limitată de atenție în mod inteligent și în cunoștință de cauză, ne concentrăm mai bine și gândim mai limpede. Aceasta este o aptitudine esențială în lumea de astăzi, când ne aflăm atât de des în medii cu elemente care ne distrag atenția și facem munci intelectuale care ne pot afecta creierul.

Această carte vă poartă într-un tur ghidat prin călătoria mea de explorare a acestui subiect: concentrarea. Vă voi împărtăși nu numai lucrurile fascinante pe care le-am aflat, dar și cum să folosiți propriu-zis acele idei în viața voastră (le-am încercat, de-a lungul acestei călătorii, pe toate). Să-ți studiezi cu atenție productivitatea e un lucru extraordinar — dar e destul de inutil dacă nu faci și ceva în acest sens. Astfel, văd această carte, *Hiperfocus*, ca pe un fel de lucrare de autoperfecționare cu ajutorul științei; o carte care analizează cercetările fascinante asupra felului în care ne concentrăm, dar, în același timp, leagă aceste observații de viața voastră de zi cu zi, încercând să descopere metode prin care să vă gestionați atenția mai bine pentru a deveni mai productivi și mai creativi. Aceste idei au schimbat deja o viață (viața mea) și știu că pot face același lucru și pentru a voastră. La prima vedere, rezultatele ar putea părea puțin cam de domeniul magiei, dar magia încetează să mai fie magie în clipa în care afli cum funcționează ea.

Capitolul 0,5

Cum să te concentrezi mai bine pe această carte

Citind această carte, ai prima șansă de a-ți pune la încercare concentrarea și, cu cât mai multă atenție îi vei aloca, cu atât vei valorifica mai bine timpul petrecut cu ea. Hai să începem într-o tonalitate practică, cu șapte metode de a te concentra mai bine în timp ce citești.

Dar mai întâi, o scurtă lămurire. Dacă am învățat ceva din cercetările mele, e că eficiența e un lucru extrem de personal. Fiecare persoană are însușiri înnăscute unice și are diferite obiceiuri — prin urmare, nu toate strategiile legate de eficiență se vor împleni în mod plăcut cu viața voastră. Să nu mai amintim faptul că s-ar putea, pur și simplu, să nu vrei să urmezi o parte din sfaturile pe care le ofer aici. Experimentează cât de multe din aceste strategii de concentrare poți și însușește-ți-le pe cele care sunt eficiente pentru tine.

1. Pune-ți telefonul undeva să nu-l poți vedea

Când mintea ta refuză, fie și puțin, o sarcină, ea va căuta lucruri mai noi pe care să se concentreze. Iar telefoanele noastre inteligente sunt un exemplu minunat — ele oferă un noian nesfârșit de informații savuroase măsurate în biți, pe care creierul nostru să le consume.

Așa cum voi comenta mai departe, elementele de distragere și întreruperile sunt mult mai ușor de gestionat înainte ca ele să devină o tentație. Începe prin a-ți vedea telefonul inteligent așa cum e el în realitate: o gaură neagră în materie

de eficiență, aflată la tine în buzunar. Ca să te concentrezi pe această carte, îți recomand să-ți lași telefonul în altă cameră. S-ar putea să dureze câteva minute până când creierul tău o să se obișnuiască fără telefonul sau tableta atașate de șold, dar crede-mă, merită să mergi mai departe, împotriva rezistenței pe care o simți la început. Niciodată nu e sănătos să fii dependent de ceva — inclusiv dispozitive electronice strălucitoare, de formă pătrată, care sunt ca niște droguri.

Iată un experiment amuzant care te ajută să înțelegi și mai profund această idee. De-a lungul unei zile sau două, observă de câte ori îți scoți, instinctiv, telefonul din buzunar. Cum te simți și ce te îndeamnă să vrei să-l scoți? Încerci să-ți găsești o ocupație în timpul unui drum lung cu liftul de la un etaj la altul? Vrei să eviți o sarcină plictisitoare, cum ar fi aceea de a actualiza bugetul trimestrial? Notând ocaziile în care-ți cauți telefonul în buzunar, vei avea o idee despre sarcinile pe care le respingi cel mai mult și despre ce anume simți în acele momente.

2. Fii atent la mediul în care te afli

Ridică privirea și uită-te în jurul tău. Unde anume citești această carte? Cât de probabil e să fii distras sau întrerupt în timp ce citești? Există vreun loc în care ai putea să te duci ca să eviți să fii distras? Sau citești într-un mediu pe care nu îl prea poți controla, cum ar fi în tren sau în metrou?

Schimbarea mediului este una dintre metodele cele mai bune pentru a-ți educa capacitatea de a te concentra. Cele mai propice medii pentru concentrare sunt cele în care ești cel mai puțin întrerupt sau distras. Dacă e posibil, mută-te într-un astfel de loc — fie că e vorba despre o cafenea de la capătul străzii, biblioteca sau o cameră mai liniștită din casă.

3. Fă o listă a lucrurilor care te distrag

Elemente care ne distrag atenția vor exista întotdeauna, chiar dacă vei reuși să găsești un loc de citit într-o grădină japoneză zen, lăsându-ți telefonul undeva departe. Lucrurile din exterior care ne distrag atenția nu sunt singurele responsabile — gândește-te și la cele care pot veni din interior, ca, de pildă, creierul tău care-ți amintește că trebuie să cumperi de mâncare.

De fiecare dată când trebuie să mă concentrez asupra a ceva, aplic cele două strategii menționate mai sus — și, de asemenea, iau cu mine un creion și un carnetel. În carnetel notez fiecare element care se strecoară în mintea mea și îmi distrage atenția — lucruri pe care trebuie să le monitorizez, sarcini pe care nu trebuie să le uit, idei noi, și așa mai departe.

Dacă menții permanent o listă de elemente care îți distrag atenția în timp ce citești, vei surprinde lucrurile importante care plutesc la suprafața conștiinței tale. Și, dacă le notezi, ca să fii sigur că nu-ți scapă printre degete, vei reuși să te concentrezi din nou pe sarcina aflată în lucru.

4. Pune-ți întrebarea dacă această carte merită vreun pic să fie citită

Consumăm o grămadă de lucruri din obișnuință, fără să punem la îndoială valoarea lor — inclusiv cărți.

Alocă-ți timp pentru a cântări valoarea lucrurilor pe care le consumi zi de zi. O strategie care mi se pare folositoare e să vezi în descrierile cărților, ale emisiunilor TV, ale podcasturilor și ale tuturor celorlalte lucruri niște „prezentări” menite să-ți câștige timpul și atenția. Pune-ți această întrebare: după ce vei consuma unul dintre aceste produse, vei fi mulțumit de felul în care ți-ai investit timpul și atenția?

La fel cum „ești ceea ce mănânci“, ești și ceea ce îți atrage atenția. Atenția e limitată și este cel mai valoros ingredient pe care-l ai la dispoziție ca să duci o viață bună — așa că asigură-te că tot ceea ce consumi merită efortul. Așa cum voi prezenta mai departe în amănunt, să fii conștient în legătură cu ceea ce consumi îți poate aduce ore întregi de timp liber în fiecare zi.

5. Consumă cofeină înainte de a începe să citești

Dacă nu e prea târziu în timpul zilei — cofeina are nevoie de opt până la paisprezece ore să fie metabolizată și eliminată din organism — gândește-te să citești lângă o ceașcă de cafea sau de ceai.³

Cofeina asigură un stimulent neprețuit al concentrării și, chiar dacă trebuie să returnezi această energie mai târziu, în timp ce metabolismul elimină drogul din organism, merită să faci acest târg. Cofeina îți stimulează performanța fizică și mentală în aproape orice fel care poate fi măsurat (mai multe amănunte la pagina 226). Folosește acest stimulent al energiei în mod inteligent pentru a lucra la o activitate importantă sau pentru a citi această carte.

6. Ia-ți un pix sau un marker

Există două feluri de a consuma informația: pasiv și activ.

Unul dintre obiceiurile mele (multe) care o deranjează pe logodnica mea e că rup prima pagină din orice carte pe care o citesc și o folosesc pe post de semn de carte. (Ea susține că e un sacrilegiu; eu spun că mai sunt exemplare din respectiva carte la librărie.) Acesta e doar începutul masacrului; în plus, citesc cu markerul și cu pixul în mână, ca să pot face sublinieri pe carte în timpul lecturii. Numărul de sublinieri și de

notițe făcute pe pagini arată cât de mult mi-a plăcut cartea. După ce termin acea primă lectură, mai trec o dată prin carte, recitind doar pasajele subliniate ca să pot asimila elementele cele mai valoroase. Dacă pot, deranjez pe cineva din preajma mea împărtășindu-i aceste bucăți, ca să le pot procesa încă o dată, și mai profund.

Sper că, în timp ce vei citi *Hiperfocus*, vei face sublinieri și notițe, extrăgând cele mai bune idei din paginile ei și păstrându-le în minte pentru a construi și acționa cu ajutorul lor mai târziu. Dacă am reușit să scriu o carte bună, înseamnă că vei face un număr mare de notițe. (Te rog să-mi trimiți pe e-mail o poză cu opera ta de artă, după ce termini — mi-ar plăcea să o văd. Vei găsi adresa mea de e-mail, precum și alte căi de a lua legătura cu mine, la sfârșitul cărții.)

7. Când observi că îți fluctuează atenția

Capacitatea ta de concentrare nu e nelimitată — și, deși poți să mărești durata în care poți fi atent, e doar o chestiune de timp până când ea începe să fluctueze. Și acest lucru se întâmplă, de multe ori, atunci când mintea începe să hoinărească dincolo de cuvintele de pe pagină, spre gândurile de la tine din cap. E ceva perfect normal și uman — și, după cum o să vedem mai departe, această hoinăreală poate fi un lucru incredibil de puternic atunci când e valorificat așa cum trebuie.

Pentru moment, totuși, când observi că atenția ta slăbește, pune cartea deoparte câteva minute și fă altceva care să nu-ți solicite mintea. Fie că speli vasele, te uiți la oameni sau faci curat în casă — prin oricare din ele o să-ți reîncarci, pur și simplu, atenția. De îndată ce atenția ta a fost restabilită, întoarce-te la carte cu o minte proaspătă. Și, la fel cum ai ținut o listă a lucrurilor care te distrag în timpul lecturii, asigură-te că ai un loc în care să înregistrezi ideile care-ți vin în timpul pauzei.

PARTEA I

HIPERFOCUS