

LBRIS

We know  
books

*Arta*  
**ATENȚIEI**  
în era modernă ' ,

București

2024

# Cuprins

<b>Introducere</b>	v
<b>1. Ce este atenția?</b>	1
<b>2. Impactul nefast al tehnologiei asupra atenției</b>	31
<b>3. Efortul și menirea existenței individuale</b>	51
<b>4. Rolul atenției în dezvoltarea personală</b>	71
<b>5. Aspecte necesare dezvoltării atenției</b>	87
<b>6. Repere istorico-filosofice</b>	117
<b>7. Tehnici și modalități de îmbunătățire a atenției</b>	141
<b>8. Orientarea atenției către un scop superior</b>	167
<b>Epilog</b>	207
<b>Note</b>	211

# Capitolul 1

## Ce este atenția?

---

ESTE NECESAR SĂ FIE PRECIZAT ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT faptul că lucrarea de față nu tratează procesul atenției din punct de vedere psihologic, deși se va ocupa pe parcursul său de aspecte legate de psihologia atenției. Țelul acestei lucrări este acela de a trata atenția sub aspectul ei teleologic, cu alte cuvinte în accepțiunea ei evolutivă, focalizându-se pe importanța atenției ca proces ce determină evoluția pe multiple planuri a ființei umane.

Putem spune că viața noastră este definită de atenție, deși procesul în sine devine uneori atât de firesc și de spontan, încât nici nu mai trece prin filtrul conștiinței, devenind astfel ca o activitate automată, așa cum este, de exemplu, și respirația.

Fiecare activitate pe care o realizăm ne solicită atenția într-o anumită măsură, în corespondență directă cu importanța și cu complexitatea acelei activități. Dar ceea ce ne propunem să analizăm și să subliniem aici este faptul că numai atenția susținută, conștientă, continuă și cât mai constantă este cea care determină realizarea țărilor binefăcătoare pe care ni le alegem.

Mai mult decât atât, vom vedea cum, în lipsa unei atenții adecvate îndreptată asupra propriei noastre vieți, nici măcar selectarea și identificarea țelurilor nu ne este atunci cu putință; de asemenea, fără aceeași atenție, care s-a metamorfozat între timp într-o voință clară, fermă, susținută și conștientă, îndeplinirea țelurilor alese devine imposibilă.

## Definirea atenției

VOM ÎNCEPE PRIN A DEFINI ATENȚIA. Deși procesul atenției poate fi considerat drept un concept foarte uzual, totuși conotațiile sale complexe pot fi trecute lesne cu vederea. Iată cum este definită atenția în DEX (Dicționarul explicativ al limbii române) și în alte dicționare:

1. Activitate psihică complexă (conștientă sau inconștientă) de orientare și de concentrare în mod clar și precis asupra unui obiect sau a unei activități, selecționate din mediul ambiant

Atenție spontană = cea provocată instantaneu, involuntar, de un obiect care iese în evidență (Micul dicționar academic, ediția a II-a). Însoțire care constă în orientarea și în concentrarea activității psihice într-o anumită direcție.

2. Interes, grijă, preocupare specială a cuiva pentru ceva. ◇ Expr. În atenția cuiva = reclamând luarea-aminte specială a cuiva. A da (sau a acorda) atenție (unei probleme) = a considera ca fiind important.<sup>[1]</sup>

## De ce atenția?

DAR DE CE ATENȚIA? Care anume să fie motivul ce ne-a determinat să pornim pe acest drum al analizării, și, putem spune, al inițierii demersurilor de vindecare a atenției noastre?

Faptul că, actualmente, atenția este acel ceva fundamental care ne lipsește din ce în ce mai mult, sau pe care alegem să îl sacrificăm zilnic în favoarea unor distracții (distrageri) pe care de cele mai multe ori nici nu le conștientizăm, adică, ceea ce este și mai grav, acestea nu mai sunt niște alegeri conștiente, ci ele scapă înafara câmpului conștiinței și iată-ne deveniți în felul acesta prizonieri fără să o știm.

Pentru a ne putea elibera în mod eficient din aceste lanțuri pe care nici nu le percepem de cele mai multe ori la nivelul minții conștiente, este necesar să ne trezim și să ne orientăm atenția asupra noastră înșine și asupra a tot ceea ce ne înconjoară. Devine totodată necesar să conștientizăm cu claritate câte acțiuni facem într-o zi în acel mod somnambulic și automat, fără ca măcar să ne întrebăm cărui țel servesc și care este beneficiul real pe care aceste acțiuni, să zicem semiconștiente, îl aduc vieții și dezvoltării noastre ca ființe umane.

De asemenea, poate cel mai important aspect îl reprezintă menținerea atenției noastre focalizată asupra telurilor alese de noi, pentru creșterea noastră lăuntrică, și nu complacerea într-o stare de debusolare perpetuă în care orice impuls venit din exterior ne poate modifica traiectoria.

Desigur că noi suntem familiarizați cu diversele definiții ale atenției<sup>[2]</sup>, acestea fiind, fiecare dintre ele, pertinente și edificatoare. Focalizarea acestei lucrări va fi însă realizată asupra atenției conștiente, deoarece acest tip de atenție este cel care determină transformările noastre reale, atât lăuntrice cât și exterioare (de mediu, istorice etc).

Putem afirma, totodată, faptul că atenția este un ingredient fundamental al procesului de învățare. Încă din copilărie ni se spunea de către profesori să „fim atenți” la ore. De ce? Elementar, veți spune, pentru că fără a fi atent la ceva nu vei reuși să reții acea informație sau acel aspect. Așa este, dar atunci de ce nu ni se spune și ani mai târziu,

după încheierea perioadei de pregătire școlară „fiți atenți la viețile voastre, la țelurile voastre, la timpul vostru?” Aceasta se petrece din cauză că:

1. Nu are cine să ne spună, oamenii fiind foarte puțin conștienți de aceste necesități; și

2. Cine știe și ar putea să ne spună, nu are interesul să o facă, de cele mai multe ori, pentru că ființele care sunt cu adevărat conștiente sunt atente la viața și la prioritățile LOR reale. Aceste ființe, pe care le putem numi ca fiind „trezite”, nu mai pot fi manipulate și nici nu-și mai iroiesc, fără discernământ, timpul lor prețios cu aspecte neesențiale pentru ele; și atunci poate că nu vor mai rămâne mereu peste program la locul de muncă, nu se vor mai uita în neștire la televizor, ci dimpotrivă, vor face acțiuni cu adevărat utile pentru viața lor și pentru dezvoltarea lor ca oameni. Astfel de ființe „trezite”, care știu ce vor și știu ce au de făcut, pot uneori să fie caracterizate de compasiune și să caute să le ajute pe ființele „adormite” să se „trezească”, dar aceasta nu este ceva foarte des întâlnit.

Având în vedere toate cele prezentate mai sus, putem spune că în cadrul acestei lucrări ne vom focaliza asupra procesului de atenție conștientă, cel reprezentând concentrarea mentală neîntreruptă asupra unei acțiuni, a unui țel benefic, a unei idei constructive, precum și asupra rezultatelor binefăcătoare pe care o astfel de concentrare antrenată le oferă. Vom discuta și despre factorii perturbatori care sunt prezenți îndeosebi în societatea modernă, din ce în ce mai pregnant, odată cu dezvoltarea tehnologiilor de comunicare instantanee.

Înțelegerea modului prin care tehnologia, ba chiar însăși structura economică actuală, ne afectează atenția și implicit posibilitățile noastre de dezvoltare, este esențială, pentru că fără această înțelegere nu vom putea acționa eficient împotriva acestor influențe nefaste și perturbatoare.

# LIBRIS | books

## Cele două categorii de atenție

LA MODUL FUNDAMENTAL, putem discuta despre împărțirea proceselor atenției în două mari categorii: procesele conștiente (voluntare) și procesele inconștiente (involuntare). De aici putem deduce că procesele voluntare (conștiente) sunt într-un anumit mod creatoare, pe când cele involuntare (inconștiente) pot fi considerate „de menținere” sau de suport (în care atenția involuntară este declanșată de stimulii exteriori în vederea menținerii proceselor vitale).

Unul dintre puținii psihologi care au studiat mai îndeaproape procesele atenției a fost Theodule Ribot<sup>[3]</sup>, care afirmă că: „atenția spontană este singura formă de atenție care apare înaintea experimentării educației sau a altor metode artificiale”<sup>[4]</sup>. El merge chiar mai departe, considerând această formă de atenție ca fiind tributară stimulilor exteriori (plăcere-durere). Cu alte cuvinte, Ribot afirmă că omul aflat în această stare își va direcționa atenția numai către ceea ce îl interesează sau către ceea ce îl privește, mai precis spus către ceea ce îi produce o senzație, fie una plăcută, fie una neplăcută. El consideră astfel că acest tip de atenție își are rădăcinile în cele mai profunde aspecte ale ființei noastre. Și aici, Ribot face, am putea spune, o afirmație revoluționară, dacă este cu adevărat înțeleasă într-un mod corect, și anume aceea că aspectele care ne atrag atenția spontană ne definesc caracterul profund și real al ființei noastre.

Altfel spus, dacă atenția noastră este atrasă spontan către bârfa, aceasta este un semn că natura noastră lăuntrică, cu alte cuvinte caracterul nostru, este definit de această tendință inferioare. Dacă atenția noastră spontană este atrasă către aspecte mai înalte, mai rafinate, de artă dumnezeiesc inspirată sau chiar de filosofie, atunci într-adevăr putem spune și că natura noastră profundă

este mai rafinată, mai elevată. Acesta este un aspect asupra căruia merită să medităm și să îl reținem: acolo unde este atrasă atenția noastră spontană (cea ce preferăm în mod involuntar) este definitoriu pentru nivelul nostru de maturizare lăuntrică atins până în prezent.

Această constatare ne poate conduce însă imediat la examinarea relației care există între atenția spontană predominantă și caracter sau nivel de dezvoltare a personalității, deoarece se conturează și relația inversă care se stabilește între aceste două aspecte, și anume: dacă modul în care se direcționează atenția spontană ne definește caracterul, atunci oare nu poate fi și caracterul definit prin calitatea informațiilor care sunt supuse atenției zilnice?

Reiterând influența nefastă a tehnologiei moderne asupra ființei umane, putem spune că accesul la astfel de informații (la un astfel de conținut de slabă calitate) este facilitat prin mijloacele media, ba mai mult chiar, este facilitat prin „ambalarea” acestor informații în forme foarte atractive pentru atenție, care astfel este ușor angrenată în vizionarea sau lecturarea lor (adică în asimilarea lor în universul lăuntric al „consumatorului”), atunci, în timp, caracterul va fi modificat, se va altera, coborându-și frecvența de vibrație și devenind exact ceea ce reprezintă „hrana” sa preponderentă.

Așa cum trupul se poate intoxica și se poate îmbolnăvi ingerând alimente impure și toxice, în mod analogic sufletul își coboară frecvența de vibrație și se impurifică atunci când conștiința ingerează informații nefaste. Spre exemplu, un film cu un mesaj nefast poate fi „ambalat” într-un strălucitor „ambalaj” cu actori îndrăgiți, cu peisaje sublime de către un regizor celebru, dar totuși acesta să fie plin de sugestii malefice.

Este foarte interesant faptul că până în prezent nu s-a făcut nici un experiment în care să se constate modificarea caracterului telespectatorilor în cazul în care s-ar prezenta

în grila de programe Tv doar aspecte elevate, rafinate, înălțătoare, pline de bun simț.

Astfel se arată situația acum, în prezent, când tot ceea ce se prezintă (o majoritate covârșitoare a programelor) este axat pe violență, pe vulgaritate și pe un spirit gregar. Se argumentează aceasta prin afirmația falsă că „este ceea ce cere publicul”! În realitate nu aceasta este ceea ce cere publicul! Aceste programe i se servesc de zeci de ani deja, și, mai mult decât atât, se poate constata o degradare continuă a calității conținutului lor cu cât ne apropiem mai mult de prezent. Deci, în mod evident, este o acțiune realizată conștient și intenționat. Merită să ne pună pe gânduri și faptul că, deși în ultima perioadă sunt din ce în ce mai multe voci care s-au ridicat împotriva acestui conținut cu încărcătură profund nefastă a programelor Tv, a jocurilor video pline de agresivitate care conduc la proliferarea violenței și a consumului de droguri, totuși nu se ia nici o măsură, ba mai mult, legătura dintre conținutul acestora, și degradarea societății în general este negată cu vehemență.

Iată de ce este foarte important și urgent necesar să înțelegem resorturile procesului atenției, mai ales acum, poate mai mult decât în orice alt moment al istoriei cunoscute, când suntem bombardați zilnic cu informații pe care le digerăm en-gros, cu imagini și scene violente și când ni se revendică fiecare minut al atenției noastre pentru aspecte decise de alte persoane, pentru interese obscure, politice sau corporatiste, care toate au ca unic obiectiv profitul și manipularea.

Dacă înțelegem acum așa cum se cuvine importanța procesului atenției noastre, faptul că aceasta este de preferat să fie direcționată fiind conștienți de impactul ei asupra noastră prin prisma a ceea ce ea introduce în ființa noastră sub forma informațiilor receptate și a stărilor asimilate, atunci vom putea exercita o transformare reală în bine a calității vieții noastre.

# LBRIS

We know  
books



# Importanța atenției în dezvoltarea umanității

PUTEM SPUNE CĂ ATENȚIA CONȘTIENȚĂ reprezintă un atribut esențial al omului. În acest sens este foarte dificil să cuantificăm contribuția atenției conștiente la progresul umanității, putem doar aprecia că această contribuție a fost și este în continuare hotărâtoare și determinantă, deoarece, în lipsa acestei atenții, omenirea nu ar fi putut realiza nici una dintre numeroasele descoperiri științifice, nici una dintre încântătoarele opere de artă, care, toate, ne-au condus din perioada neoliticului până la realizările societății moderne.

Omul este singurul locuitor al acestei planete care este capabil să exercite un proces de atenție conștientă și să o mențină pentru perioade de timp mai scurte sau mai lungi în funcție de necesitatea sarcinii asumate sau de capacitatea personală de focalizare. Animalele nu pot, cu foarte rare excepții<sup>[5]</sup>, manifesta acest tip de atenție, doar atenția involuntară este cea care le determină să acționeze în funcție de necesitățile fiziologice și instinctuale ale speciei lor<sup>[6]</sup>.

Iată deci că omul a fost capabil să își focalizeze atenția, mai întâi asupra aspectelor care implicau supraviețuirea, construirea de adăposturi din ce în ce mai eficiente, acumularea de resurse, studierea plantelor și dezvoltarea de sisteme în măsură să îmbunătățească agricultura, creșterea animalelor (domesticirea lor) etc.

Un aspect important, dar adeseori trecut cu vederea în acest context, este dezvoltarea tradiției orale și rolul jucat aici de procesele atenției. Să ne gândim așadar la cantitatea enormă de informație care era memorată în antichitate, înaintea apariției scrisului, când tot ceea ce reprezenta cunoaștere era transmis pe cale orală<sup>[7]</sup>. Iliada lui Homer, Odiseea, Vedele în integralitatea lor<sup>[8]</sup> au fost transmise

inițial pe cale orală, prin tehnici speciale de memorare<sup>[9]</sup> și au supraviețuit testului timpului, ajungând să fie cunoscute și în zilele noastre.

Meritul de necontestat al civilizației indiene a fost și acela de a face o distincție clară între scrierile direct revelate (*shruti*)<sup>[10]</sup> și scrierile memorate (*smṛti*), deși transmisia amândurora s-a bazat exclusiv pe aceeași tradiție orală.

Ca să avem doar o mică reprezentare a dimensiunilor acestui proces de memorare, ne putem raporta la Rig Veda, care conține 1.028 de imnuri, totalizând 10.600 de versuri. Este foarte interesantă afirmația care i se atribuie lui Platon: „memorarea a dispărut încă din ziua în care a apărut primul cuvânt scris”.

Dar această transmisie orală a cunoașterii nu a avut ca obiectiv numai perpetuarea informațiilor, oricât de prețioase pentru umanitate ar fi fost acestea. Transmisia orală determinată de memorarea a mii de versuri, a istoriei redată în cântece și basme etc., a acționat și asupra creierului celor care realizau memorarea, le-a modificat structura psihică, le-a ascuțit indiscutabil inteligența într-o mare măsură.

Este foarte semnificativ faptul că în prezent accentul este pus aproape în exclusivitate pe gândirea „creativă” și foarte puțin pe aspectele legate de memorare. Nici tehnologia nu ne este de ajutor în acest sens, chiar dacă aparențele ne-ar determina să afirmăm că ne-a ușurat viața foarte mult. Dar de multe ori această „ușurare” nu este neapărat în beneficiul omenirii pe termen mediu sau lung. Ne bazăm exclusiv pe tehnologie pentru orice acțiune care implică memorarea, și aceasta nu este întotdeauna bine pentru noi, pentru dezvoltarea inteligenței noastre.

Probabil că, în teorie cel puțin, cunoaștem avantajele antrenării memoriei pentru menținerea creierului într-o stare optimă de funcționare, oricât de mecanicist ar putea suna această afirmație. Dar beneficiile memorării se întind mult mai departe: pe lângă antrenamentul psihic evident,

vorbim de îmbunătățirea plasticității neuronale (ceea ce înseamnă realizarea mult mai ușoară și mai rapidă de corelații inteligente, precum și încetinirea procesului de îmbătrânire).

Învățarea unor structuri versificate – poezii, cântece etc – determină asimilarea mult mai bună a structurilor ritmice, a simetriei și a echilibrului. Se dezvoltă de asemenea și capacitatea de focalizare mentală.

O memorie dezvoltată într-un mod corespunzător este esențială în procesul de învățare. Așa cum au constatat și psihologii, o memorie pe termen scurt (așa numita „memorie de lucru”) care nu este bine dezvoltată va afecta performanțele academice ale studenților. Aceștia este necesar să poată cuprinde în memoria lor datele esențiale necesare pentru înțelegerea a ceea ce învață, sau, altfel spus, ei sunt nevoiți să își poată aminti noțiunile de bază fără de care procesul de asimilare a noilor cunoștințe nu poate avea loc!<sup>[11]</sup>

Studii recente au descoperit o și mai mare legătură între memorie – procesele de memorare – și dezvoltarea inteligenței<sup>[12]</sup>, revelând posibilitatea clară de a dezvolta așa numita „inteligență fluidă<sup>[13]</sup>” (cunoscută și ca „inteligență nativă”) prin procese de memorare. Iată deci că știința contemporană vine să valideze ceea ce în vechime se considera, probabil, de la sine înțeles.

Este foarte dificil de cuantificat impactul acestor procese de memorare asupra dezvoltării intelectuale a umanității în ansamblul ei, dar putem extrapola cu ușurință faptul că au existat efecte indiscutabile la nivelul fiecărui om implicat în aceste procese de memorare. Impactul transformării inteligenței individuale la nivelul întregii specii este discutat încă în cadrul comunității științifice. Totuși există studii pertinente realizate în ultima sută de ani care validează creșterea nivelului mediu al IQ-ului de la o generație la alta.