

Para as minhas avós, Amy McRae e Lydia Hari

Disponibilizei *online* os excertos de áudio de todas as pessoas que cito neste livro. Assim, enquanto lê, pode escutar as nossas conversas. Aceda a www.stolenfocusbook.com/audio

ÍNDICE

Introdução: passear em Memphis	13
1. Primeira causa: o aumento da velocidade, da alternância e da filtragem	29
2. Segunda causa: o entorpecimento dos nossos estados de fluxo	57
3. Terceira causa: a ascensão da exaustão física e mental	75
4. Quarta causa: o colapso da leitura sustentada	91
5. Quinta causa: a disrupção da divagação mental	103
6. Sexta causa: a ascensão da tecnologia que o pode rastrear e manipular (parte um)	117
7. Sexta causa: a ascensão da tecnologia que o pode rastrear e manipular (parte dois)	137
8. Sétima causa: a ascensão do otimismo cruel (ou: porque é que as mudanças individuais são um começo importante, mas não são suficientes)	157
9. Os primeiros vislumbres da solução mais profunda	171
10. Oitava causa: o aumento do stress, e como está a desencadear a vigilância	187
11. Os locais que descobriram como reverter o aumento da velocidade e da exaustão	201
12. Nona e décima causas: a deterioração da nossa alimentação e o aumento da poluição	213
13. Décima primeira causa: a ascensão da PHDA e como lhe estamos a responder	231

14. Décima segunda causa: o confinamento dos nossos filhos, tanto a nível físico como psicológico	257
Conclusão: rebelião da atenção	283
Grupos que já estão a lutar para melhorar a atenção	303
Agradecimentos	307
Notas	311
Índice remissivo	339

INTRODUÇÃO

Passear em Memphis

Quando tinha nove anos, o meu afilhado desenvolveu uma obsessão curta, mas estranhamente intensa por Elvis Presley. Começou a cantar a *Jailhouse Rock* a plenos pulmões, com o tom barítono e o abanar de quadris do próprio Rei. Ele não sabia que esse estilo se tinha tornado uma piada, por isso ofereceu-o com toda a ingenuidade sincera de um pré-adolescente que acredita que está a ser fixe. Nas breves pausas antes de começar a cantar outra vez, exigia saber tudo («Tudo! Tudo!») sobre Elvis, e eu desatava a relatar por alto aquela história inspiradora, triste e estúpida.

Elvis nasceu numa das cidades mais pobres do Mississippi — um sítio muito, muito distante, dizia eu. Chegou ao mundo acompanhado do seu irmão gémeo, que morreu poucos minutos depois. À medida que foi crescendo, a mãe dizia-lhe que se cantasse todas as noites ao luar, o seu irmão conseguiria escutar a sua voz, por isso ele cantou e cantou. Começou a atuar em público aquando do surgimento da televisão, tornando-se, num ápice, mais famoso do que alguém alguma vez tinha sido. Onde quer que Elvis fosse, as pessoas gritavam, até que o seu mundo se transformou numa câmara de gritos. Retirou-se para um casulo que ele próprio construiu, onde se glorificava nas coisas que possuía à custa da liberdade perdida. Comprou um palácio para a sua mãe e chamou-lhe Graceland.

Saltei as outras partes — o declínio para o vício, o suor e as expressões faciais nas atuações em Las Vegas, a morte aos quarenta e dois anos. Sempre que o meu afilhado — a quem chamarei Adam (alterei alguns pormenores para não o identificar) — fazia perguntas sobre

como tinha acabado a história, pedia-lhe que cantasse comigo um dueto da *Blue Moon*. «*You saw me standing alone*», cantava na vozinha dele, «*without a dream in my heart. Without a love of my own.*»

Um dia, o Adam olhou para mim com ar sério e perguntou: «Johann, levas-me a Graceland um dia?» Sem refletir muito, concordei. «Prometes? Prometes mesmo?» Disse que sim. E nunca mais pensei nisso, até que tudo correu mal.



Dez anos mais tarde, o Adam estava perdido. Tinha desistido da escola aos quinze anos e passava literalmente quase todas as horas em que estava acordado a alternar entre ecrãs em casa: o telemóvel, um rol infinito de mensagens de WhatsApp e Facebook, e o *iPad*, em que via uma mescla de YouTube e pornografia. Por vezes, ainda conseguia distinguir nele vestígios do rapazinho alegre que cantava *Viva Las Vegas*, mas era como se essa pessoa se tivesse desintegrado em fragmentos mais pequenos e desconexos. Ele tinha dificuldade em manter um tópico de conversa durante mais do que alguns minutos sem regressar aos ecrãs ou mudar abruptamente de assunto. Parecia funcionar à velocidade do Snapchat, algures onde nada imóvel ou sério o poderia atingir. Ele era inteligente, decente, bondoso — mas era como se nada conseguisse ganhar qualquer tração na sua mente.

Durante a década em que Adam se tornou um homem, esta rotura parecia estar a acontecer a muitos de nós. A sensação de estar vivo no início do século XXI consistia na perceção de que a nossa capacidade de prestar atenção — de nos focarmos — estava a fissurar e a quebrar. Sentia isso a acontecer comigo. Comprava pilhas de livros e fitava-os pelo canto do olho, a sentir-me culpado, enquanto enviava, dizia a mim mesmo, só mais *um tweet*. Continuava a ler muito, mas a cada ano que passava, sentia-me cada vez mais como se estivesse a subir uma escada rolante descendente. Tinha acabado de fazer quarenta anos e, aonde quer que a minha geração se encontrasse, lamentávamos a perda da nossa capacidade de concentração, como se fosse um amigo que tivesse desaparecido um dia no mar e nunca mais tivesse sido visto.

Então, uma noite, enquanto estávamos deitados num grande sofá, cada um a olhar para o seu ecrã incessantemente berrante, olhei para o Adam e senti um ligeiro pavor. Não podemos viver assim, disse para mim mesmo.

«Adam», disse suavemente. «Vamos para Graceland.»

«O quê?»

Recordei-o da promessa que lhe tinha feito muitos anos antes. Ele não se lembrava daqueles dias de *Blue Moon*, nem da promessa que lhe fiz, mas percebi que a ideia de quebrar aquela rotina atordoante despertou algo nele. Ele olhou para mim e perguntou-me se eu estava a falar a sério. «Estou», disse-lhe, «mas há uma condição. Pago uma viagem de 6400 quilómetros. Vamos a Memphis e a Nova Orleães — fazemos todo o sul, para onde quiseres. Mas não o poderei fazer se, ao chegarmos lá, a única coisa que fizeres for olhar para o telemóvel. Tens de prometer que o vais desligar, exceto à noite. Temos de voltar à realidade. Temos de nos reconectar com algo que seja importante para nós.» Ele prometeu que o faria e, algumas semanas depois, levantámos voo de Heathrow, em Londres, em direção à terra dos *Delta blues*.



Quando chegamos aos portões de Graceland, já não existe um ser humano responsável por nos mostrar o local. Ê-nos entregue um *iPad*, pomos uns auriculares pequenos e o *iPad* diz-nos o que fazer: virar à esquerda; virar à direita; caminhar em frente. Em cada sala, o *iPad*, com a voz de um ator caído no esquecimento, fala-nos sobre a sala onde estamos e uma fotografia da mesma aparece no ecrã. Assim, andámos sozinhos por Graceland, de olhos fixos no *iPad*. Estávamos rodeados de canadianos e coreanos e de toda uma ONU de pessoas de rosto vazio, a olharem para baixo, sem verem nada à sua volta. Ninguém ficava muito tempo a olhar para o quer que fosse, a não ser os seus ecrãs. Observei-os enquanto caminhávamos, sentindo-me cada vez mais tenso. De vez em quando, alguém desviava o olhar do *iPad* e eu sentia uma réstia de esperança, e tentava estabelecer contacto visual, para, num encolher de ombros, dizer: «Ei, somos os únicos a olhar em redor, os únicos que viajaram milhares de quilómetros e decidiram

verdadeiramente olhar para as coisas à nossa frente.» Mas, sempre que isso acontecia, apercebia-me de que tinham quebrado o contacto com o *iPad* apenas para pegar nos telemóveis e tirar uma *selfie*.

Quando entrámos na Sala da Selva, o sítio preferido de Elvis na mansão, o *iPad* estava a tagarelar quando um homem de meia-idade, ao meu lado, se virou para dizer algo à sua mulher. À nossa frente, estavam os vasos grandes de plantas falsas que Elvis comprou para transformar a sala na sua própria selva artificial. As plantas falsas ainda lá estavam, tristemente a desfalecer. «Querida», disse ele, «isto é espantoso. Vê.» Virou o *iPad* para ela e começou depois a passar o dedo nele. «Se deslizares o dedo para a esquerda, vês a Sala da Selva à esquerda. E se deslizares para a direita, vês a sala à direita.» A mulher ficou a olhar, sorriu e começou a deslizar o dedo no seu próprio *iPad*.

Observei-os. Deslizavam o dedo para trás e para a frente, observando as diferentes dimensões da sala. Inclinei-me para a frente. «Mas, senhor», disse eu, «pode usar uma forma antiquada de deslizar. Chama-se virar a cabeça. Porque estamos aqui. Estamos na Sala da Selva. Não precisa de a ver no ecrã. Pode vê-la sem mediação. Aqui. Veja.» Fiz um movimento com a mão em direção à sala, e as folhas verdes falsas restolharam um pouco.

O homem e a mulher afastaram-se de mim alguns centímetros. «Veja!», disse eu, num tom mais alto do que pretendia. «Está a ver? Estamos lá. Estamos *mesmo* lá. O vosso ecrã não é necessário. *Estamos na Sala da Selva.*» Eles saíram apressadamente da sala, fitando-me com um abanar de cabeça do tipo «quem é este maluquinho», e eu senti o meu coração a bater depressa. Virei-me para o Adam, pronto a rir-me, para partilhar a ironia com ele e libertar a minha raiva — mas ele estava a um canto, com o telemóvel debaixo do casaco, a deslizar pelo Snapchat.

Em todas as etapas desta viagem, ele tinha quebrado a promessa que fez. Quando o avião aterrou em Nova Orleães, duas semanas antes, pegou logo no telemóvel, quando ainda estávamos nos nossos lugares. «Prometeste não o usar», disse eu. Ele respondeu: «Quis dizer que não ia fazer chamadas telefónicas. Não posso deixar de usar o Snapchat e

as mensagens de texto, obviamente.» Disse isto com uma honestidade desconcertante, como se eu lhe tivesse pedido para sustentar a respiração durante dez dias. Observei-o a passar o dedo pelo telemóvel na Sala da Selva, em silêncio. Por ele, passava uma corrente de pessoas que também fitavam os seus ecrãs. Senti-me tão só como se estivesse num campo de milho vazio do Iowa, a quilómetros de distância de outro ser humano. Aproximei-me do Adam e arranquei-lhe o telemóvel das mãos.

«Não podemos viver assim!», disse-lhe. «Não sabes estar presente! Estás a deixar a vida passar-te ao lado! Tens medo de estar a perder alguma coisa — é por isso que estás sempre a verificar o teu ecrã! Ao fazeres isso, estás *garantidamente* a perder tudo! Estás a perder a tua única vida! Não consegues ver as coisas que estão *mesmo à tua frente*, as coisas que desejas ver desde que eras um rapazinho! Nenhuma destas pessoas consegue! *Observa-as!*»

Eu estava a falar alto, mas no seu i-solamento de *iPhone*, a maior parte das pessoas à nossa volta nem sequer reparou. O Adam arrancou-me o telemóvel de volta, disse-me (com alguma justificação) que eu estava a agir como um anormal, e virou costas, passando pelo túmulo de Elvis e encarando a manhã de Memphis.

Passei horas a passear de forma indiferente entre os vários *Rolls-Royces* de Elvis, que estão expostos no museu adjacente, e finalmente reencontrei o Adam ao cair da noite no Heartbreak Hotel, onde estávamos alojados, do outro lado da rua. Ele estava sentado junto à piscina, que tinha a forma de uma guitarra gigante, e ao mesmo tempo que Elvis cantava sem parar, 24 horas por dia, sete dias por semana, neste cenário, Adam aparentava estar triste. Ao sentar-me a seu lado, apercebi-me de que, tal como a raiva mais vulcânica, a minha ira para com ele — que se tinha manifestado durante toda a viagem — era, na verdade, dirigida a mim próprio. A sua incapacidade de se concentrar, a sua constante distração, a incapacidade das pessoas em Graceland de observarem o local que estavam a visitar, era algo que eu sentia a crescer dentro de mim. Tal como eles, eu também estava em rotura. Eu também estava a perder a minha capacidade de estar presente. E odiava-o.

«Sei que alguma coisa não está bem», disse-me suavemente o Adam, a segurar o telemóvel com firmeza. «Mas não faço ideia de como a resolver.» Depois voltou ao envio de mensagens.



Levei o Adam nesta viagem para fugir à nossa incapacidade de nos focarmos — e o que descobri foi que não havia fuga possível, porque o problema estava em todo o lado. Viajei por todo o mundo para pesquisar sobre o tema deste livro, e não me deu praticamente tréguas. Mesmo quando fiz uma pausa na pesquisa para visitar alguns dos lugares calmos e tranquilos mais famosos do mundo, encontrei-o à minha espera.

Uma tarde, sentei-me na Lagoa Azul, na Islândia, um vasto e infinitamente calmo lago de água geotérmica, que borbulha à temperatura de uma banheira quente mesmo quando a neve cai à nossa volta. Enquanto observava os flocos de neve a caírem e a dissolverem-se suavemente no vapor ascendente, percebi que estava rodeado de pessoas com varas de *selfie*. Tinham colocado os telemóveis dentro de capas à prova de água e posavam e publicavam freneticamente. Muitos estavam a transmitir em direto para o Instagram. Interroguei-me se o lema da nossa era deveria ser: «Tentei viver, mas distraí-me.» Este pensamento foi interrompido por um alemão musculado, que aparentava ser um *influencer* e berrava para a câmara do telemóvel: «Aqui estou, na Lagoa Azul, a viver plenamente a vida!»

Noutra ocasião, fui ver a *Mona Lisa* em Paris, mas descobri que agora está permanentemente escondida por detrás de uma multidão de pessoas, de todo o mundo, que se acotovelam para chegar à frente, apenas para lhe virarem as costas, tirarem uma *selfie* e se debaterem para voltar a sair. No dia em que lá estive, pus-me de lado a observar a multidão durante mais de uma hora. Ninguém — nem uma única pessoa — olhou por mais do que alguns segundos para a *Mona Lisa*. O seu sorriso já não parece um enigma. Parece que ela está a olhar para nós do seu poleiro, na Itália do século XVI, e a perguntar-nos: «Porque é que não olham para mim como o costumavam fazer?»



Isto parecia enquadrar-se numa sensação muito mais ampla que se tinha instalado em mim há vários anos: uma sensação que ia muito além dos maus hábitos dos turistas. Parecia que a nossa civilização tinha sido coberta com um pó que provoca comichão e que passamos o tempo todo a contorcer e a agitar as nossas mentes, simplesmente incapazes de prestar atenção às coisas que interessam. As atividades que exigem formas mais prolongadas de concentração, como ler um livro, estão em queda livre há anos. Depois da viagem com o Adam, li o trabalho do maior especialista científico do mundo em força de vontade, um homem chamado professor Roy Baumeister, que trabalha na Universidade de Queensland, na Austrália, e depois fui entrevistá-lo. Ele tem vindo a estudar a ciência da força de vontade e da autodisciplina há mais de trinta anos e é responsável por algumas das mais famosas experiências realizadas nas ciências sociais. Quando me sentei em frente a este homem de 66 anos, expliquei-lhe que estava a pensar escrever um livro sobre a razão por que parece que perdemos o nosso sentido de concentração e como o podemos recuperar. Olhei-o esperançoso.

Era curioso, disse ele, que eu lhe tivesse trazido este tema. «Sinto que o controlo sobre a minha atenção é mais fraco do que costumava ser», disse. Antes, ele era capaz de ficar sentado muitas horas a ler e a escrever, mas agora «parece que a minha mente salta muito mais de um assunto para o outro». Explicou que se tinha apercebido recentemente de que «quando me começo a sentir mal, jogo um jogo no meu telemóvel, e isso passou a ser divertido». Imaginei-o a afastar-se do seu enorme conjunto de conquistas científicas para jogar *Candy Crush Saga*. Ele disse: «Verifico que talvez não esteja a manter a concentração da mesma forma como costumava.» E acrescentou: «Estou simplesmente a ceder a isto e começo a sentir-me mal.»

Roy Baumeister é literalmente o autor de um livro chamado *A Força de Vontade*, e estudou este tema mais do que qualquer outra pessoa viva. Pensei: *se até ele está a perder alguma da sua capacidade de se focar, a quem é que isto não está a acontecer?*



Durante muito tempo, tranquilizei-me ao dizer que esta crise era apenas uma ilusão. As gerações anteriores também sentiram que a sua atenção e foco estavam a piorar — podemos ler relatos de monges medievais, há aproximadamente um milénio, a queixarem-se de sofrerem de problemas de atenção. À medida que os seres humanos envelhecem, concentram-se menos e convencem-se de que se trata de um problema do mundo e da geração seguinte, e não das suas próprias mentes em declínio.

A melhor maneira de nos certificarmos disto seria se os cientistas, desde há anos, tivessem feito algo simples. Podiam ter aplicado testes de atenção a membros aleatórios do público e continuado a aplicar o mesmo teste durante anos e décadas, para acompanhar quaisquer alterações que tivessem ocorrido. Mas ninguém o fez. Nunca foi recolhida essa informação a longo prazo. No entanto, penso que existe uma forma diferente de chegarmos a uma conclusão razoável a respeito disto. Enquanto pesquisava para a escrita deste livro, aprendi que há toda uma panóplia de fatores, cientificamente provados, que reduzem a capacidade de atenção das pessoas. Existe evidência robusta de que muitos destes fatores têm vindo a aumentar nas últimas décadas — por vezes, de forma dramática. Por contraposição, só consegui encontrar uma tendência que poderá estar a melhorar a nossa atenção. Foi por isso que passei a acreditar que se trata de uma crise real e urgente.

Aprendi também que a evidência a respeito da direção para onde estas tendências nos estão a conduzir é muito clara. Por exemplo, um pequeno estudo investigou a frequência com que o estudante universitário americano médio presta realmente atenção a qualquer coisa, então os cientistas envolvidos instalaram um *software* de rastreio nos computadores deles e monitorizaram as suas ações num dia normal. Descobriram que, em média, um estudante muda de tarefa a cada 65 segundos. O tempo médio em que se focavam em algo era de apenas 19 segundos. Se for um adulto e estiver tentado a sentir-se superior, aguarde um pouco. Um estudo diferente, conduzido por Gloria Mark, professora de informática na Universidade da Califórnia, em Irvine — que entrevistei — observou quanto tempo permanece numa tarefa, em média, um adulto que trabalhe num escritório. O resultado foi de três minutos.

Assim sendo, fiz uma viagem de 48 mil quilómetros para descobrir como podemos recuperar o nosso foco e atenção. Na Dinamarca, entrevistei o primeiro cientista que, com a sua equipa, demonstrou que a nossa capacidade coletiva de prestar atenção está, de facto, a diminuir rapidamente. Depois, encontrei-me com cientistas de todo o mundo que descobriram o porquê. No final, entrevistei mais de 250 especialistas — de Miami a Moscovo, de Montreal a Melbourne. A minha busca por respostas levou-me a uma mistura louca de locais, desde uma favela no Rio de Janeiro, onde a atenção se tinha fragmentado de uma forma particularmente desastrosa, até um escritório remoto numa pequena cidade da Nova Zelândia, onde se encontrou uma forma de restaurar radicalmente a concentração.

Cheguei à conclusão de que compreendemos extremamente mal o que está de facto a acontecer à nossa atenção. Durante anos, sempre que não me conseguia focar, culpava-me, enraivecido. Dizia: «És preguiçoso, és indisciplinado, tens de te recompor.» Ou culpava o meu telemóvel, enfurecia-me com ele e desejava que nunca tivesse sido inventado. A maioria das pessoas que conheço reage da mesma forma. Mas aprendi que, na verdade, o que está a acontecer é algo muito mais profundo do que um fracasso pessoal ou uma determinada invenção nova.

Comecei a ter noção disto quando fui a Portland, no Oregon, entrevistar o professor Joel Nigg, um dos maiores especialistas mundiais em problemas de atenção nas crianças. Ele disse-me que se comparássemos os nossos crescentes problemas de atenção com as nossas crescentes taxas de obesidade, talvez isso ajudasse a compreender o que está a acontecer. Há cinquenta anos, havia muito pouca obesidade, mas atualmente é endémica no mundo ocidental. Isto não se deve ao facto de nos termos tornado subitamente gananciosos ou autoindulgentes. Ele disse: «A obesidade não é uma epidemia médica — é uma epidemia social. Temos uma alimentação má, por exemplo, e daí que as pessoas estejam a engordar.» A forma como vivemos mudou dramaticamente — o nosso abastecimento alimentar alterou-se e construímos cidades que são difíceis de percorrer a pé ou de bicicleta — e estas alterações no nosso ambiente conduziram a modificações

no nosso corpo. Algo semelhante, disse ele, pode estar a acontecer com as alterações na nossa atenção e foco.

Disse-me que, depois de estudar este tema durante décadas, acredita que temos de nos perguntar se estamos a desenvolver «uma cultura patogénica da atenção» — um ambiente no qual o foco sustentado e profundo é extremamente difícil para todos nós e em que temos de remar contra a maré para o alcançar. Existe evidência científica de muitos fatores que contribuem para uma atenção deficiente, explicou ele, e para algumas pessoas há causas que residem na sua biologia, mas ele disse-me que talvez também precisemos de descobrir: «será que a nossa sociedade está, tão frequentemente, a conduzir as pessoas a este ponto porque temos uma epidemia [que está a ser] causada por situações específicas, que são disfuncionais na nossa sociedade?»

Mais tarde, perguntei-lhe: «Se eu o pusesse no comando do mundo, e *quisesse* arruinar a capacidade de as pessoas prestarem atenção, o que é que faria?» Ele pensou um pouco e respondeu: «Provavelmente aquilo que a nossa sociedade está atualmente a fazer.»

Encontrei evidência concreta de que o colapso da nossa capacidade de prestar atenção não é, primeiramente, um fracasso pessoal meu, ou seu, ou do seu filho. Isto está a ser provocado a todos nós. Está a ser provocado por forças muito poderosas. Essas forças incluem as grandes empresas tecnológicas, mas vão muito para além delas. É um problema sistémico. A verdade é que estamos a viver num sistema que está a despejar ácido sobre a nossa atenção todos os dias, e depois dizem-nos para nos culparmos a nós próprios e alterarmos os nossos hábitos, enquanto a atenção mundial se incendeia. Quando tomei conhecimento disto tudo, apercebi-me de que existia uma lacuna em todos os livros que li a respeito da melhoria da concentração. Era enorme. Na sua maioria, falharam em abordar as verdadeiras causas da nossa crise de atenção — que residem sobretudo nestas forças superiores. Com base no que aprendi, concluí que existem doze forças profundas em ação que estão a prejudicar a nossa atenção. Cheguei à conclusão de que só podemos resolver este problema a longo prazo se as compreendermos — e, de seguida, em conjunto, impedirmos que continuem a fazer-nos isto.

Há passos concretos que pode dar, enquanto indivíduo isolado, para diminuir este problema para si e, ao longo deste livro, aprenderá a pô-los em prática. Defendo convictamente que assuma a sua responsabilidade pessoal desta forma. Mas tenho de ser honesto consigo, de uma forma que receio que os livros anteriores sobre este tema não tenham sido. Essas mudanças só vos levarão até determinado ponto. Resolverão uma parte do problema. São valiosas. Eu próprio as pratico. Mas, a menos que tenha muita sorte, não lhe permitirão escapar à crise de atenção. Os problemas sistémicos exigem soluções sistémicas. Temos garantidamente de assumir a nossa responsabilidade individual neste problema, mas ao mesmo tempo, em conjunto, temos de assumir a responsabilidade coletiva de lidar com os fatores mais profundos. Existe uma solução real, que nos permitirá efetivamente começar a curar a nossa atenção. Exige que reenquadremos radicalmente o problema e que entremos depois em ação. Penso que descobri como podemos começar a fazê-lo.



Há, penso eu, três razões cruciais pelas quais vale a pena fazer esta viagem comigo. A primeira é que uma vida cheia de distrações é, a nível individual, diminuída. Quando não somos capazes de prestar atenção de forma sustentada, não conseguimos alcançar o que queremos. Quer ler um livro, mas é desviado pelas notificações e paranoias das redes sociais. Quer passar algumas horas ininterruptas com o seu filho, mas continua a verificar ansiosamente o correio eletrónico para ver se o chefe lhe enviou uma mensagem. Quer lançar um negócio, mas em vez disso a sua vida dissolve-se numa névoa de publicações no Facebook, que só o fazem sentir inveja e ansiedade. Não é culpa sua, nunca parece existir quietude suficiente — espaço adequado e disponível o suficiente — para parar e refletir. Um estudo do professor Michael Posner, da Universidade de Oregon, concluiu que se estivermos focados em algo e formos interrompidos, demoramos em média 23 minutos a regressar ao mesmo estado de concentração. Outro estudo realizado com funcionários de escritório nos Estados Unidos revelou que a maioria *nunca* chega a ter uma hora de trabalho ininterrupto

num dia normal. Se esta situação se prolongar por meses e anos, arruína a sua capacidade de descobrir quem é e o que quer. Perdemos-nos na nossa própria vida.

Quando fui a Moscovo entrevistar o mais importante filósofo da atenção da atualidade, o Dr. James Williams — que trabalha no campo da filosofia e ética da tecnologia, na Universidade de Oxford — ele disse-me: «Se quisermos fazer o que interessa em qualquer domínio — em qualquer contexto da vida — temos de ser capazes de prestar atenção às coisas certas... Se não o conseguirmos fazer, é muito difícil fazer seja o que for.» Disse que se quisermos compreender a situação em que nos encontramos neste momento, é útil imaginar um cenário. Imagine que está a conduzir um carro, mas alguém atira um enorme balde de lama para o para-brisas. Enfrentará uma série de problemas nesse momento — corre o risco de bater com o espelho retrovisor, de se perder ou de chegar atrasado ao seu destino. Mas a primeira coisa que precisa de fazer, antes de se preocupar com qualquer um desses problemas, é limpar o para-brisas. Enquanto não o fizer, nem sequer sabe onde se encontra. Temos de lidar com os nossos problemas de atenção antes de tentarmos atingir qualquer outro objetivo definido.

A segunda razão pela qual precisamos de pensar sobre este assunto é que esta fragmentação da atenção não nos causa apenas problemas a nós, enquanto indivíduos — está a provocar crises em toda a nossa sociedade. Como espécie, estamos a enfrentar uma série de armadilhas e alçapões sem precedentes, como a crise climática, e, ao contrário das gerações anteriores, no geral, não nos estamos a posicionar para resolver os nossos maiores desafios. Porquê? Parte da razão, penso eu, é que, quando a atenção se fratura, a resolução de problemas também se fratura. Resolver problemas grandes exige o foco sustentado de muitas pessoas ao longo de muitos anos. A democracia exige a capacidade, de toda uma população, de prestar atenção o tempo suficiente para identificar problemas reais, distingui-los de fantasias, encontrar soluções e responsabilizar os seus líderes, caso falhem em cumpri-las. Se perdermos isto, perdemos a nossa capacidade de ter uma sociedade que funcione em pleno. Não creio que seja uma coincidência o facto

de esta crise de atenção ter ocorrido ao mesmo tempo da pior crise democrática desde a década de 1930. As pessoas que não se conseguem focar serão mais atraídas por soluções autoritárias simplistas — e menos propensas a ver claramente quando estas falham. Um mundo repleto de cidadãos privados de atenção, que alternam entre o Twitter e o Snapchat, será um mundo de crises em catadupa, em que não conseguiremos gerir nenhuma delas.

A terceira razão pela qual temos de refletir profundamente sobre o foco é, para mim, a mais esperançosa. Se compreendermos o que está a acontecer, podemos começar a mudá-lo. O escritor James Baldwin — o homem que é, a meu ver, o maior escritor do século xx — disse: «Nem tudo o que é enfrentado pode ser mudado, mas nada pode ser mudado até ser enfrentado.» Esta crise é provocada pelos seres humanos e pode ser revertida também por nós.



Quero dizer-vos, desde o início, como reuni a evidência que vou apresentar neste livro e porque a selecionei. Na minha investigação, li um enorme número de estudos científicos e depois entrevistei os cientistas que considereei que reuniam a evidência mais importante. Vários tipos de cientistas diferentes estudaram a atenção e o foco. Um dos grupos é o dos neurocientistas, que vos será dado a conhecer. Mas as pessoas que mais trabalharam para compreender por que razão a atenção está a mudar são os cientistas sociais, que analisam a forma como as mudanças na nossa maneira de viver nos afetam, quer como indivíduos, quer como grupos. Estudei ciências sociais e políticas na Universidade de Cambridge, onde obtive uma formação rigorosa sobre como ler estudos publicados por estes cientistas, como avaliar a evidência que apresentam e, assim espero, como fazer perguntas de investigação sobre as mesmas.

Estes cientistas discordam frequentemente uns dos outros sobre o que está a acontecer e porquê. Isto não se deve ao facto de a ciência ser pouco robusta, mas sim ao facto de os seres humanos serem extremamente complexos e ser muito difícil medir algo tão complicado como aquilo que afeta a nossa capacidade de prestar atenção.

Isto representou obviamente um desafio para mim ao escrever este livro. Se aguardarmos por evidência perfeita, estaremos à espera para sempre. Tive de avançar, dando o meu melhor, com base na melhor informação de que dispomos — estando, ao mesmo tempo, sempre consciente de que esta ciência é falível e frágil, e precisa de ser tratada com cautela.

Desta forma, tentei, em todas as etapas deste livro, dar-vos uma ideia de quão controversa é a evidência que apresento. Em alguns assuntos, o tema foi estudado por centenas de cientistas, que chegaram a um amplo consenso de que os pontos que vou apresentar estão corretos. Isto é obviamente o ideal e, sempre que possível, procurei cientistas que representassem um consenso no seu campo e desenvolvi as minhas conclusões sobre as rochas sólidas dos seus conhecimentos. Mas existem outras áreas em que apenas um punhado de cientistas estudou a questão que eu queria compreender e, nesses casos, a evidência em que me posso basear é mais escassa. Existem outros temas em que diferentes cientistas reputados discordam fortemente sobre o que está realmente a acontecer. Nesses casos, vou revelar-vos isso logo à partida e tentarei representar uma série de perspetivas sobre a questão. Em todas as etapas, tentei basear as minhas conclusões na evidência mais robusta que consegui encontrar.

Tentei sempre abordar este processo com humildade. Não sou um especialista em nenhuma destas questões. Sou um jornalista, que aborda especialistas e testa e explica os seus conhecimentos da melhor forma que me é possível. Se desejar obter mais informações sobre estes debates, aprofundo em muito maior detalhe a evidência nas mais de 400 notas finais que disponibilizei no *site* do livro, onde discuto os mais de 250 estudos científicos em que me baseei. Por vezes, também recorri às minhas próprias experiências para ajudar a explicar o que aprendi. As minhas histórias pessoais não são, obviamente, evidência científica. Dizem-lhe algo mais simples: a razão por que queria tanto saber as respostas a estas perguntas.



Quando regresssei da minha viagem a Memphis com o Adam, estava chocado comigo mesmo. Um dia, passei três horas a ler as mesmas

páginas iniciais de um romance, perdendo-me constantemente em pensamentos distraídos, quase como se estivesse pedrado, e pensei: «Não posso continuar assim.» Ler ficção sempre foi um dos meus maiores prazeres, e perdê-lo seria como perder um membro. Por isso, anunciei aos meus amigos que ia fazer algo drástico.

Pensava que isto me estava a acontecer porque não era suficientemente disciplinado como indivíduo e porque me tinha deixado dominar pelo meu telemóvel. Por isso, nessa altura, pensei que a solução era óbvia: ser mais disciplinado e banir o telemóvel. Reservei *online* um pequeno quarto junto à praia em Provincetown, na extremidade de Cape Cod. «Vou ficar lá três meses», anunciei triunfante a toda a gente, sem *smartphone* ou computador que possa estar *online*. Estou farto. Acabou. Pela primeira vez em vinte anos, vou ficar *offline*. Falei com os meus amigos sobre o duplo significado da palavra «ligado». Significa tanto estar num estado mental maníaco, hiperexcitado, como estar *online*. Estas definições gêmeas pareciam-me estar relacionadas. Estava cansado de estar ligado. Precisava de desanuviar a cabeça. Assim o fiz. Desisti. Criei uma resposta automática a dizer que estaria incontactável nos três meses seguintes. Abandonei a agitação em que tinha vibrado durante vinte anos.

Tentei entrar nesta desintoxicação digital extrema sem ilusões. Sabia que abandonar toda a Internet não podia ser uma solução de longo prazo para mim — não me ia juntar aos Amish e abandonar a tecnologia para sempre. Mais do que isso, sabia que esta abordagem não poderia sequer ser uma solução a curto prazo para a maioria das pessoas. Venho de uma família da classe trabalhadora — a minha avó, que me criou, limpava casas de banho; o meu pai era condutor de autocarros — e dizer-lhes que a solução para os seus problemas de atenção seria deixarem os seus empregos e irem viver para uma cabana junto ao mar seria um insulto maldoso: literalmente, não o poderiam fazer.

Fi-lo porque pensei que, se não o fizesse, poderia perder alguns aspetos cruciais da minha capacidade de refletir profundamente. Fi-lo em desespero. E fi-lo porque senti que se me despojasse de tudo durante algum tempo, talvez começasse a vislumbrar as mudanças que todos

poderemos fazer de uma forma mais sustentável. Esta desintoxicação digital drástica ensinou-me muitas coisas importantes — incluindo, como verá, os limites das desintoxicações digitais.

Começou numa manhã de maio, quando parti para Provincetown, com o brilho dos ecrãs de Graceland a assombrar-me. Pensava que o problema estava na minha própria natureza distrativa e na nossa tecnologia, e estava prestes a abdicar dos meus dispositivos — liberdade, ó liberdade! — por um longo, longo período de tempo.