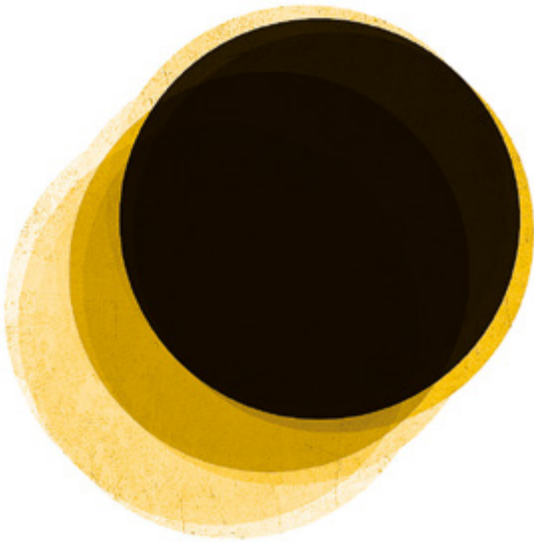


JOHANN  
HARI



**KADONNUT  
KESKITTÄYMS  
KYKY**

BAZAR

JOHANN  
HARI

**KADONNUT  
KESKITTYMIS-  
KYKY**

SUOMENTANUT  
TIMO KORPPI

BAZAR



Bazar Kustannus  
Alkuteos: Stolen Focus  
Copyright © Johann Hari, 2022

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-376-932-8

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale  
Painettu EU:ssa

*Omistettu isoäideilleni  
Amy McRaele ja Lydia Harille*

Olen ladannut nettiin kuunneltavaa materiaalia liittyen kaikkiin tässä kirjassa esiintyviin henkilöihin – näin voit lukiessasi kirjaa myös kuunnella käymiämme keskusteluja.  
Osoite on [www.stolenfocusbook.com/audio](http://www.stolenfocusbook.com/audio)

# SISÄLLYS

Johdanto .....	11
<b>1</b> Syy yksi: Nopeuden, multitaskaamisen ja suodattamisen lisääntyminen .....	29
<b>2</b> Syy kaksi: Flow-tilojemme särkyminen .....	61
<b>3</b> Syy kolme: Fyysisen ja henkisen uupumuksen lisääntyminen .....	81
<b>4</b> Syy neljä: Säännöllisen lukemisen tuho .....	100
<b>5</b> Syy viisi: Hajamielisyyden loppu .....	114
<b>6</b> Syy kuusi: Sellaisen teknologian nousu, joka pystyy jäljittämään ja manipuloimaan sinua (osa yksi) .....	130
<b>7</b> Syy kuusi: Sellaisen teknologian nousu, joka pystyy jäljittämään ja manipuloimaan sinua (osa kaksi) .....	153
<b>8</b> Syy seitsemän: Julman optimismin nousu (tai: Miksi yksittäiset muutokset ovat tärkeitä, mutta ne eivät riitä) .....	175
<b>9</b> Ensimmäiset merkit syvällisemmästä ratkaisusta .....	191
<b>10</b> Syy kahdeksan: Stressin lisääntyminen ja miten se vaikuttaa valppauteen .....	209
<b>11</b> Paikat, jotka keksivät, miten nopeuden ja uupumuksen aalto voidaan kääntää ympäri .....	225

<b>12</b>	Syyt yhdeksän ja kymmenen: Köyhtyvät ruokavaliot ja paheneva saasteongelma .....	238
<b>13</b>	Syy yksitoista: ADHD:n lisääntyminen ja miten siihen on reagoitu .....	258
<b>14</b>	Syy kaksitoista: Lastemme vankeus, sekä fyysinen että psykologinen .....	286
	Johtopäätösten aika .....	317
	Ryhmät, jotka jo kamppailevat paremman tarkkaavaisuuden puolesta.....	341
	Kiitokset .....	343
	Lähdeviiteluettelo .....	347
	Tietoa kirjailijasta .....	375
	Hakemisto.....	377

## JOHDANTO

### KÄVELYLLÄ MEMPHISISSÄ

Kun kummipoikani oli yhdeksän vuoden ikäinen, hänelle kehittyi lyhytkestoinen mutta sitäkin intensiivisempi pakkomielle Elvis Presleystä. Hän saattoi laulaa ”Jailhouse Rockia” täyttä kurkkua unohtamatta matalaakaan äänenkäyttöä vaativia osioita tai Kuninkaalle tyyppillisiä lantion pyörytyksiä. Hän ei voinut tietää, että kyseisestä tyylistä oli jo tullut vitsailun kohde, joten hän paneutui suoritukseen sydämeen käyvällä vakavuudella, niin kuin vain voi sellainen esiteini, joka uskoo olevansa aivan huippu. Lyhyiden taukojen aikana, ennen kuin hän aloitti laulesityksensä alusta uudelleen, hän halusi kuulla kaiken (”Aivan kaiken!”) Elviksestä, joten jouduin kertomaan hänelle pääpiirteittäin Kuninkaan koko hengästyttävän, surullisen ja typeränkin elämäntarinan.

Elvis syntyi yhdessä Mississippin osavaltion köyhimmistä kaupungeista – kauan, kauan sitten, niin kuin kummipojalleni kuvailin. Hänellä oli kaksoisveli, joka kuitenkin menehtyi vain muutama minuutti syntymänsä jälkeen. Kun Elvis varttui, äiti kertoi hänelle tarinan, jonka mukaan kuollut kaksoisveli kuulisi hänen äänensä, jos hän laulaisi joka ilta kuulle. Niinpä Elvis lauloi laulamistaan. Hän alkoi esiintyä julkisesti niihin aikoihin, kun televisio aloitti voittokulkunsa – sillä seurauksella, että hänestä tuli yhtäkkiä kuuluisampi kuin kenestäkään koskaan häntä ennen. Minne ikinä Elvis menikin, ihmiset huusivat hänen nimeään, minkä seurauksena koko hänen maailmansa muuttui pelkäksi kirkumiskammioksi. Hän vetäytyi kotoloon, jonka oli itse ympärilleen



rakentanut, ja paistatteli siellä sen maineen ja omaisuuden keskellä, joihin oli vapautensa vaihtanut. Äidilleen hän hankki palatsimaisen kartanon, jonka nimesi Gracelandiksi.

Kävin läpi lopunkin tarjolla olleen tiedon – ajautumisen huumaiden käyttäjäksi ja Vegasin hikisillä esiintymislavoilla kurnuttavaksi ihmisraunioksi sekä vihdoin varhaisen kuoleman vain neljäkymmenen kahden vuoden iässä. Kun kummipoikani, jota nimitän tässä yhteydessä Adamiksi – olen hieman muutellut yksityiskohtia hänen tunnistamisensa vaikeuttamiseksi – alkoi kysellä minulta, miten tarina päättyi, houkuttelin vastaamisen sijaan hänet laulamaan kanssani duettona kappaletta ”Blue Moon”. ”Oi, kuu, niin yksin olen mä nyt”, hän lauloi poikamaisella äänellä. ”Vei unelmat unohdus, ja kylmä on rakkaus.”

Yhtenä päivänä Adam katsoi minua totisen näköisenä ja kysyi: ”Johann, vietkö minut Gracelandiin joku päivä?” Asiaa sen tarkemmin ajattelematta suostuin pyyntöön. ”Vietkö todella? Suosutko ihan tosissasi?” Sanoin, että suostun. Enkä miettinyt asiaa sen enempää ennen kuin kaikki meni päin mäntyä.



Kymmenen vuotta myöhemmin Adam oli jo mennyt. Hän oli jättäytynyt pois koulusta viisitoistavuotiaana. Päivät hän maleksi kotona, ja kaikki valveillaolon tunnit kuluivat erilaisilla näytöillä – älypuhelimien kanssa Whatsappia ja Facebookia selailen tai iPadin ääressä, joka avasi hänelle Youtuben ja nettipornon sekopäisen maailman. Joskus harvoin näin hänessä vielä jälkiä iloises- ta pikkupojasta, joka hoilasi ”Viva Las Vegasia”. Tuo kokonainen pieni ihminen oli kuitenkin jollain lailla särkynyt pienemmiksi, toisiinsa kuulumattomiksi osiksi. Hänellä oli vaikeuksia pysyä samassa puheenaiheessa muutamaa hetkeä pitempään ja olla tempautumatta takaisin nettiin tai vaihtamatta äkisti puheenaihetta. Hänen elämänsä näytti porhaltavan eteenpäin Snapchatin nopeudella ja olevan matkalla jonnekin, jossa hetkenkään rauha tai mikään vakavasti otettava eivät voineet häntä tavoittaa. Hän oli

älykäs, kunnollinen, ystävällinen – mutta hänen mielenmaisemansa tuntui olevan täysin saavuttamattomissa.

Sen vuosikymmenen aikana, jolloin Adam kasvoi pojasta mieheksi, samanlainen sirpaloituminen tuntuu kohdanneen monet muutkin meistä. Elossa olemisen tunne koostui 2000-luvun alussa suurelta osin siitä, että kykymme kiinnittää asioihin huomiota – keskittyä – oli jatkuvasti hajoamassa ja murtumassa. Tunsin niin käyvän itsellenikin – saatoin ostaa kasakaupalla kirjoja, joita vilkuilin sitten syylisyyttä tuntien silmäkulmastani, kun lähetin *vielä yhden* twiitin, kuten itselleni vakuuttelin. Luen edelleen paljon, mutta joka vuosi tuntuu yhä selvemmin siltä kuin yrittäisin juosta ylöspäin liukuportaissa, jotka ovat menossa alas. Olin juuri täytännyt neljäkymmentä, ja minne ikinä ikäluokkani tapasikin koontua, puhe kääntyi joka kerta valitusvirreksi siitä, kuinka keskittymiskykymme on mennyt. Kuin kyse olisi ystävistä, joka lähti yhtenä päivänä merille, eikä hänestä ole koskaan kuultu sen koommin.

Eräänä iltana, kun loikoilimme suurella sohvalla, kummallakin jokin yhdentekevä kirkuva näyttö silmiemme edessä, vilkaisin Adamiin ja tunsin alakuloa, suorastaan häpeää. Ei tämä voi olla oikeaa elämää, hoin itselleni.

”Adam”, heitin yhtäkkisen ajatuksen kehiin. ”Mitä jos lähdetään nyt Gracelandiin?”

”Mitä?”

Muistutin häntä lupauksesta, jonka olin tehnyt hänelle vuosia sitten. Hän ei enää edes muistanut noita aikoja, kun oli laulanut ”Blue Moonia” tai mitä olin hänelle silloin luvannut. Huomasin kuitenkin ilokseni, että pelkkä ajatuskin arkirutiinien unohtamisesta hetkeksi sytytti hänessä pienen liekin. Hän vilkaisi minua ja kysyi varmuuden vuoksi, olinko tosissani. ”Totta hitossa”, vakuutin. ”Mutta yhdellä ehdolla. Maksan kaikki viulut tuhansien kilometrien reissusta Memphisiin ja New Orleansiin – tai missä tahansa syvässä etelässä haluatkaan käydä. Mutta se ei onnistu, jos tuijotat koko ajan puhelintasi. Sinun on luvattava minulle, että pidät sen poissa päältä muulloin kuin iltaisin ja öisin. Meidän on

aika palata reaali maailmaan. Meidän on yhdistettävä itsemme johonkin sellaiseen, jolla on meille oikeasti merkitystä.” Hän vaakuutti, että pystyisi siihen, ja muutaman viikon kuluttua koneemme nousi ilmaan Lontoon Heathrow’lta matkalla delta bluesin syntysijoille.



Kun saapuu Gracelandin porteille, siellä ei enää odotakaan elävä opas, jonka tehtävä olisi esitellä paikkoja vieraalle. Käteven ojentetaan sen sijaan iPad, johon yhdistetyt pienet kuulokkeet laitetaan korviin. Niistä kuuluu sitten ohje, milloin kääntyä minnekin: käänny oikealle, käänny vasemmalle, jatka eteenpäin. Jokaisessa huoneessa iPad kertoo jonkun unohdetun näyttelijän äänellä huoneen erityispiirteistä ja näytölle ilmestyy huoneesta otettu kuva. Niinpä me marssimme pitkin Gracelandia ilman muuta seuraa kuin iPadit. Toki ympärillämme pyöri turisteja Kanadasta, Koreasta ja lähes kaikista muistakin YK:n jäsenmaista. Vakavaimmeisiä ihmisiä katseet näyttöön luotuina ja näkemättä, mitä olivat oikeasti etsimässä. Harva irrotti katsettaan iPadilta hetkeksikään. Itse seurasin heitä katseellani samalla, kun kävelin eteenpäin, ja oloni oli koko ajan jännittyneempi. Kun joskus harvoin joku nosti katseensa näytöltä, tunsin toivon kipinän ja yritin saada häneen katsekontaktia, vaikka vain sanoakseni, että ”hei, me olemme ainoat, jotka vilkuilemme myös ympärillemme, kun olemme matkustaneet tuhansia kilometrejä päätettyämme oikeasti nähdä jotakin eteemme avautuvaa”. Mutta joka kerta, kun sellainen hetki koitti, tajusin kyseisen henkilön irrottaneen katseensa iPadista vain kaivaakseen puhelimen laukustaan ottaakseen sillä selfien.

Kun etenimme Viidakkohuoneeseen – Elviksen suosikki-paikkaan kartanossa – iPad jatkoi paapatustaan, ja keski-ikäinen mies vierelläni kääntyi sanomaan jotakin vaimolleen. Edessämme oli ruukuissa suuria tekokasveja, joilla Elvis oli aikoinaan yrittänyt luoda huoneeseen keinotekoisien viidakon. Surullisesti nuokkuvat kasvit olivat peruja siitä. ”Kultaseni”, mies huomautti vaimolleen,

”aika ihmeellistä, vilkaisehan.” Hän ojensi iPadiaan vaimoonsa päin ja kuljetti sormeaan näytön poikki. ”Kun pyyhkäisee vasemmalle, näyttöön tulee Viidakkohuoneen vasen puoli. Kun pyyhkäisee oikealle, esiin tulee oikea puoli.” Vaimo tuijotti kuvaa, hymyili ja alkoi pyyhkäistä eri suuntiin oman iPadinsa näytöllä.

Seurasin heitä, kun pariskunta pyyhkäisi näytöillään edestakaisin päästäkseen katselemaan huonetta eri kulmista. Käännyin heihin päin ja avasin suuni. ”Kuulkaahan, hyvä herra”, huomautin, ”on olemassa sellainenkin vanhanaikainen tapa, jota voi käyttää samalla lailla kuin pyyhkäisyäkin. Kyseessä on pään kääntäminen, joka on mahdollista, koska me olemme paikan päällä, Viidakkohuoneessa. Sen voi siis todeta omin aistein, ei minkään medialaitteen avulla. Tällä lailla.” Heilautin kättäni kohti teko- kasveja ja sainkin aikaan sen, että vihreät muoviset kasvit suostuivat vähän rapisemaan.

Mies vaimoineen perääntyi viereltäni muutaman askeleen. ”Katsokaa itse!” sanoin ehkä vähän normaalia kuuluvammalla äänellä. ”Ymmärrättekö? Olemme itse *paikan päällä*. Ei tässä mitään näyttöruutua tarvita esittelemään Viidakkohuonetta, koska olemme itse *keskellä sitä*.” Pariskunta pakeni huoneesta päitään puistellen, ja he varmaankin päivittelivät mennessään, mikähän hullu tuokin mahtoi olla. Tunsin pulssini kiihtyvän. Käännyin katsomaan Adamia valmiina nauramaan tapaukselle ja jakamaan sen ironian hänen kanssaan, mutta hän olikin linnoittautunut huoneen nurkkaan puhelimensa kanssa ja selasi takkinsa helman suojassa Snapchatia.

Hän oli rikkonut lupauksensa tuon pyhiinvaellusmatkan joka mutkassa. Kaksi viikkoa aikaisemmin, kun koneemme oli kosketanut kiitorataa New Orleansissa, hän kaivoi puhelimensa esiin, vaikka olimme vielä kiinni turvavöissä. ”Lupasit olla käyttämättä tuota kapinetta päiväsaikaan”, muistutin hänelle. Kuitti tuli saman tien. ”Lupasin olla soittelematta. Tekstareista ja Snapchatis- ta ei tietenkään ollut puhetta.” Selitys kuulosti niin rehelliseltä, ikään kuin olisin pyytänyt häntä pidättämään henkeään kymmenen päivän ajan. Nyt katselin vaiti, kun hän näpräsi puhelintaan

Viidakkohuoneessa. Hänen ohitseen lipui ihmisvirta, kaikki niin ikään näyttöruutujaan tuijottaen. Tunsin oloni niin yksinäiseksi, että olisin yhtä hyvin voinut seisoa keskellä aavaa viljapeltoa josakin Iowan preerialla, kilometrien päässä ainoastakaan elävästä olennosta. Marssin Adamin eteen ja nappasin puhelimen hänen sormistaan.

”Ei tämä näin voi mennä!” ilmoitin hänelle. ”Etkö osaa lainkaan olla läsnä? Hukkaat oman elämäsi. Pelkääät, että sinulta menee jotakin ohitse, ja siksi olet jonkin hemmetin ruudun äärellä koko ajan. Tajuatko, että juuri niin tekemällä *takuulla* menetät jotakin? Menetät ainoan elämäsi, joka menee sinulta ohitse. Et pysty havaitsemaan asioita *aivan ympärilläsi*, et edes niitä, joista uneksit pikkupoikana! Eivätkä pysty muutkaan täällä. *Katso nyt heitä!*”

Puhuin jo todella äänekkäästi, mutta useimmat ihmiset ympärillämme tuskin huomasivat, koska olivat niin iPadiensa lumoissa. Adam sieppasi puhelimensa takaisin ja huomautti (ei aivan aiheetta), että käyttäydyin kuin joku älykkämpiö. Sen sanottuaan hän marssi ulos, ohi Elviksen haudan ja kohti Memphisin aamuista tuoksua.

Itse kulutin tuntikausia päämäärättömään kävelyyn Elviksen Rolls-Roycelta toiselle, jotka olivat esillä Gracelandin museossa, ja myöhemmin illalla löysin Adamin kadun toiselta puolen Heartbreak Hotelista, jonne olimme kirjautuneet. Siellä hän istui jättimäisen kitaran mallisen uima-altaan äärellä, kuunteli, kuinka Elviksen kappaleet soivat tauotta, ja näytti surulliselta. Tajusin, kun istahdin hänen seurakseen, että kuten niin monet muutkin tulivuorenpurkaukset, raivonpurkaukseni häntä kohtaan – joka oli kytenyt koko matkan ajan – kohdistui itse asiassa minuun itseeni. Hänen kyvyttömyytensä keskittyä ja jatkuva ajatusten harhailu, samoin kuin muiden Gracelandiin pyhiinvaellukselle saapuneiden kyvyttömyys hahmottaa, minne olivat saapuneet, olivat jotain, joka oli kumpuamassa myös minussa itsessäni. Olin hajoamassa kuten hekin. Minäkin olin menettämässä kykyäni olla läsnä. Vihasin sitä tunnetta.

”Tiedän, että jokin on pielessä”, Adam kertoi minulle pehmeällä äänellä ja piteli edelleen kännykkää tiukasti kädessään. ”Mutta en osaa sanoa, miten minä asian korjaisin.” Sen sanottuaan hän jatkoi tekstailua.



Olin lähtenyt Adamin kanssa pakoon keskittymisvaikeuksia – vain huomatakseni, ettei niitä pääse pakoon. Sama ongelma tulee vastaan kaikkialla. Olen matkustanut maailmaa ristiin rastiin kerätäkseni materiaalia tätä kirjaa varten, mutten ole saanut melkein lainkaan taukoa tuosta ongelmasta. Sekään ei auttanut, että päätin pitää tutkimuksesta taukoa ja matkustaa muutamia maailman-kuuluihin rauhan ja levollisuuden tyyssijoihin. Törmäsin samaan ongelmaan sielläkin. Se suorastaan odotti minua.

Yhtenä iltapäivänä lepäilin Islannissa Sinisellä laguunilla, joka on valtava ja äärimmäisen tyyni geoterminen vesiallas: lämmintä, lähes kuumaa ja kuplivaa vettä, johon ympärillä satavat lumihiutaleet sulavat. Kun katselin hiutaleiden tuhoutumista vesihöyryssä, tajusin ympärilläni möyriä ihmisiä selfiekepit käsissään. Älypuhelimet oli suljettu vedenpitäviin koteloihin, kun niiden omistajat kuumeisesti poseerasivat ja postailivat kuviaan nettiin. Monet lähettivät livestriimiä Instagramiin. Mieleeni tuli, pitäisikö oman aikamme motto määritellä näin: yritin elää, mutta huomioni kääntyi muualle. Ajatuskuvion särki kovaääninen saksalainen, joka näytti sosiaalisen median influensseriltä karjuesaan kännykkäkameraansa: ”Tässä minä olen Sinisellä laguunilla ja vietän elämäni parasta aikaa!”

Toinen mieleen jäänyt matka suuntautui Pariisiin katsomaan *Mona Lisaa* – vain todetakseni, että sitä ympäröi rugbyjoukkueen vahvuinen lihamuuri ihmisiä kaikkialta maapallolta, kaikki tönien toisiaan päästäkseen ensin eturiviin ja kääntäen sitten teokselle selkensä napatakseen itsestään selfien *Mona Lisa* taustanaan. Sen jälkeen he jatkoivat kiireesti eteenpäin. Sinä päivänä, kun itse olin paikalla, seurasin väen käyttäytymistä sivusta yli tunnin ajan.

Kukaan heistä – ainakaan minun nähdäkseni – ei pysähtynyt katsomaan teosta kuin muutamaksi sekunniksi. *Mona Lisan* hymy ei enää ollutkaan syy siihen, miksi ihmiset olivat paikalle tulleet. Tuntui kuin hän olisi tuijottanut meitä nykyihmisiä 1500-luvun Italiasta ja kysynyt: miksi ette enää katsele minua niin kuin ennen?



Tämä kaikki tuntui osuvan yksin sen minuun jo vuosikausia sitten iskostuneen tunteen kanssa, joka on syvempi kuin mitkään turismiin liittyvät pahat tavat. Minusta oli alkanut tuntua siltä, että meidän oman sivilisaatiomme päälle on kaadettu syyhypulveria, joka saa meidät kuluttamaan aikamme mieltämme väännellen ja käännellen, kyvyttöminä keskittymään siihen, mikä on oleellista. Sellaiset harrasteet, jotka vaativat pitempää keskittymistä – kuten kirjan lukeminen – ovat jo vuosikausia olleet kuin vapaassa pudotuksessa. Adamin kanssa tekemäni matkan jälkeen luin teoksen, jonka oli kirjoittanut yksi maailman johtavista tahdonvoiman tutkijoista, professori Roy Baumeister. Hänen työpaikkansa on Queenslandin yliopisto Australiassa, ja matkustin sinne haastattelemaan häntä. Hän on tutkinut tahdonvoiman ja itsekurin ilmenemismuotoja yli kolmenkymmenen vuoden ajan, ja hänen ansiolistallaan ovat muutamat tunnetuimmista tuon alan kokeellisista tutkimuksista yhteiskuntatieteiden historiassa. Kun istuin vastapäätä tuota 66-vuotiasta tiedemiestä, kerroin hänelle suunnitelmastani kirjoittaa kirja siitä, miten me ihmiset olemme menettäneet kykymme tunnistaa elämämme tärkeimmät kiintopisteet ja kuinka tuo kyky voitaisiin palauttaa. Silmäilin häntä toiveikkaana.

Miten merkillistä, hän huomautti, että otin asian esille juuri hänen kanssaan. ”Minustakin tuntuu, että oma kontrollini tarkkaavaisuuteni suhteen on jo heikompi kuin mitä se aikoinaan oli”, hän tunnusti. Hän oli ennen pystynyt istumaan tuntikausia luke-massa ja kirjoittamassa, mutta nyt ”tuntuu kuin mieleni harhailisi

sinne tänne paljon entistä enemmän”. Hän selitti, että viime aikoina, kun ”jokin alkaa vaivata tai ahdistaa, ryhdyn pelaamaan kännykällä videopeliä, ja sitten se alkaakin tuntua mukavalta”. Saatoin mielessäni kuvitella hänen jättävän hetkeksi massiiviset tieteelliset saavutuksensa syrjään ja keskittyvän pelaamaan Candy Crush Sagaa. Hän jatkoi: ”Tajuan kyllä, ettei keskittymiskykyeni ehkä ole enää entisellään.” Sitten hän myönsi: ”Olen alkanut antaa sille periksi, ja se puolestaan masentaa minua.”

Baumeister on kirjaimellisesti *Willpower*- eli ’Tahdonvoima’-nimisen kirjan kirjoittaja, ja hän on tutkinut aihetta enemmän kuin yksikään elossa oleva tiedemies. Jos jopa hän on menettämässä osan keskittymiskyvystään, kukapa ei olisi?



Pitkän aikaa rauhoittelin itseäni vakuuttamalla, että keskittymisen kriisi on pelkkää kuvittelua. Myös edeltävät sukupolvet ovat tunteneet, että heidän tarkkaavaisuutensa ja keskittymisensä ovat heikentyneet – jopa tuhannen vuoden takaa keskiaikaisista munkeista on olemassa tekstejä, joissa nämä valittavat omista keskittymisongelmistaan. Kun ihmisolento vanhenee, keskittyminen vaikeutuu, ja siitä seuraa kuvitelma, että ongelma onkin ympäröivässä maailmassa ja nuoremmassa sukupolvessa, ei niinkään heidän omassa haurastuvassa mielessään.

Paras tapa varmistua asiasta olisi se, että tutkijat olisivat jo vuosia sitten alkaneet tehdä erään yksinkertaisen asian. Sattumanvaraisesti valituille koehenkilöille olisi voitu tehdä tarkkaavaisuutta kartoittavia testejä, jotka olisi aina uusittu vuosien ja vuosikymmenten päästä, jolloin olisi voitu nähdä, mitä muutoksia vuosien varrella on tapahtunut. Kukaan ei ole kuitenkaan ryhtynyt tällaiseen hankkeeseen. Pitkän aikavälin tarkasteluun perustuvaa aineistoa ei ole kerätty. Olen kuitenkin sitä mieltä, että samaan päämäärään ja kohtuullisen luotettavaan loppupäätelmään voidaan päästä toistakin tietä. Oman taustatutkimukseni kautta huomaisin, että on löydetty useampiakin tieteellisiä todisteita



osoittamaan, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ihmisen tarkkaavaisuus heikkenee. On varsin vahvaa näyttöä siitä, että monet näistä tekijöistä ovat kehittyneet viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana – usein hyvinkin dramaattisesti. Toisaalta löysin vain yhden kehityskulun, jonka seurauksena oli tarkkaavaisuuden paraneminen. Tämä sai minut uskomaan, että kyseessä on oikeasti suuri ja huomionarvoinen kriisi.

Minulle muodostui myös käsitys siitä, että näiden tekijöiden lopputulemasta on olemassa vahvaa näyttöä. Eräs suppea tutkimus esimerkiksi selvitti, kuinka usein tyyppillinen amerikkalainen yliopisto-opiskelija kiinnittää huomiota mihinkään. Tutkijat asensivat tutkittavien tietokoneisiin seurantasoftan, jonka avulla he pystyivät seuraamaan tutkittavien käyttäytymisestä näille tyyppillisen päivän aikana. Tutkimuksen tulos oli, että keskimäärin opiskelija hyppäsi asiasta toiseen kuudenkymmenenviiden sekunnin välein. Keskimääräinen aika, jonka he keskittyivät johonkin tiettyyn asiaan, oli vain yhdeksäntoista sekuntia. Jos olet aikuinen ja haluat kokea ylemmyyden tunnetta, odotahan hetki. Toinen tutkimus, jonka tekijänä oli informatiikan professori Gloria Mark Kalifornian yliopistosta Irvinessä, osoitti, kuinka pitkän ajan keskimääräinen toimistotyöntekijä hoitaa kerralla yhtä työtehtävää. Vastaus oli kolme minuuttia.

Niinpä minä lähdin yli 45 000 kilometrin mittaiselle tutkimusmatkalle päämääränäni selvittää, miten saisimme tarkkaavaisuutemme ja keskittymiskykymme takaisin. Tanskassa haastattelin tutkijaa, joka työryhmineen on osoittanut, että ihmisten kollektiivinen kyky kiinnittää huomionsa asioihin on nopeasti heikentymässä. Sitten olin yhteydessä tutkijoihin eri puolilta maailmaa kuullakseni, mistä ilmiö johtuu. Lopulta haastattelin yli 250:tä asiantuntijaa – Miamiasta Moskovaan, Montrealista Melbourneen. Haluni saada vastauksia vei minut hyvinkin outoihin paikkoihin Rio de Janeiron hökkelikylistä, joissa ihmisten tarkkaavaisuus on erityisen haitallisesti sirpaloitunut, aina syrjäisen uusiseelantilaisen pikkukaupungin toimistoon, jossa on löydetty tapa palauttaa ihmisen keskittymiskyky aivan radikaalilla tavalla.

# HARHAILEVIEN AJATUSTEN JÄLJILLÄ

Ihmisten keskittymiskyky vähenee kaikkialla maailmassa. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijat keskittyvät yhteen tehtävään nykyään keskimäärin 19 sekuntia ja toimistotyöläiset kolme minuuttia. Mitä meille on tapahtunut ja miksi?

Selvittääkseen syitä hajamielisuuden lisääntymiseen tietokirjailija **Johann Hari** on tutustunut suureen määrään keskittymistä käsitteleviä tieteellisiä tutkimuksia ja haastatellut asiantuntijoita eri puolilla maailmaa. Harin tutkimusmatkan aikana käy ilmi, ettei keskittymiskyvyn puute johdu nykyihmisten heikosta itsekurista, vaan monesta ympäristömme osatekijästä.

Johann Hari kertoo kirjassaan *Kadonnut keskittymiskyky* kahdestatoista keskeisimmästä tekijästä, jotka ovat vaikuttaneet keskittymiskykymme heikentymiseen. Hän esittää myös keinoja, joilla niin yksilöt kuin yhteiskunta voisivat saada keskittymiskykynsä takaisin.



ISBN 978-952-376-932-8  
kl 14.13  
[www.bazarkustannus.fi](http://www.bazarkustannus.fi)  
Kansi: Ville Tietäväinen