

Distraks

■ ■ ■ Den nye teknologien har endret arbeidsformene våre. Det skaper større frihet til å jobbe som man vil, men også, paradoksalt nok, en følelse av aldri å ha fri.



KULTUR
TORIL MOI

Klokka er ni om morgenen, jeg setter meg til arbeidsbordet, fast bestemt på å gyve løs på dagens viktigste prosjekt. Det kan være å skrive denne spalten. Eller kanskje det gjelder å forberede dagens undervisning, få unnagjort en administrativ rapport, gi kommentarer på et avhandlingskapittel, eller skrive noe på mitt eget prosjekt. Uansett hva oppgaven er, krever den konsentrasjon. Men det er jo ikke noe problem. Jeg vet at jeg kan konsentrere meg fordi jeg har gjort det før.

Men likevel får jeg ikke ro på meg før jeg sjekker eposten. Det kan jo være at en hastesak har oppstått. Det er ikke det minste

vanskelig å fordype seg i epost. Plutselig er det gått en time. Da får jeg panikk og skrur brutalt av epost for å fokusere på saken. Men så må jeg sjekke noe på nettet. Når nettsidene kommer opp, kan jeg ikke unngå å merke meg de siste nyhetene.

Og fotball-VM har en egen evne til å tiltrekke seg oppmerksomheten, selv om jeg egentlig bare skal finne ut hvilket år Hegel ble født. Uheldigvis gir nettet enhver sak en utrolig evne til å forgrene seg. Døde Hegel virkelig av kolera? Tiden går mens jeg studerer fascinerende nettsider om koleraepidemier i Tyskland på 1800-tallet, som ikke har noe som helst med saken å gjøre.

Plutselig er klokka tolv på formiddagen og jeg har omtrent ikke fått gjort noen ting med den arbeidsoppgaven som skulle ha førsteprioritet. Nå ligger jeg etter deadline. Stressnivået stiger. Hvordan i alle dager skal jeg nå få saken unnagjort når hele ettermiddagen er full av møter?

Jeg føler meg utilfreds med meg selv. Jeg mangler åpenbart selvdisciplin. Jeg begynner å lete etter bøker om effektiv tidsbruk og oppdager at det finnes

jonenes tid



ALLTID PÅ. Forskjellen på de gamle og de nye distraksjonene er at det nå er arbeidsredskapene våre som distraherer oss fra det vi egentlig skal gjøre. Foto: Christopher Olsson

tusenvis av nettstedet viet til én stor tanke: hvordan skaffe seg ro og fordypelse i arbeidet, og dermed bli både mer produktiv og mer kreativ. Jeg er tydeligvis ikke den eneste som lider av fatal distraksjon.

Nå føler jeg meg virkelig stresset: ikke bare roter jeg bort arbeidstiden med å surfe på nettet på jakt etter råd om hvordan jeg skal la være å rote bort arbeidstiden, men jeg er øyensynlig ute av stand til å anlegge de zen-inspirerte vanene guruene på nettet anbefaler: rydd kontoret, ha bare én ting på skrivepulten, skjær gjennom rotet og sats på forenkling! Skru av epost! Ikke gjør det du ikke må gjøre! Gi kreative gjøremål absolutt førsteprioritet!

Inspirert av slike gode råd laster jeg ned programvare som garanterer at jeg ikke skal bli distraheret av noe annet på skjermen mens jeg skriver på det neste store verket. Problemet er at jeg raskt oppdager hvor lett det er å få distraksjonene tilbake på skjermen. Snart føler jeg meg både frustrert og sur.

Hva er egentlig problemet

” Jeg er tydeligvis ikke den eneste som lider av fatal distraksjon

her? Er det min feil at jeg ikke klarer å fokusere på én ting om gangen, eller skal jeg legge all skylden på den moderne teknologien som gjør oss konstant tilgjengelige for avbrytelser?

En trenger selvsagt ikke ny teknologi for å bli distraheret. Husmødre med småbarn har alltid visst hvordan konstante avbrytelser virker på hjernen. Og det er jo ikke sant at forfattere som skrev med fyllepenn alltid jobbet med perfekt konsentrasjon. Forskjellen på gammel og ny teknologi er at den nye teknologien alltid befinner seg i lomma eller i

selve arbeidsredskapene vi bruker. Dermed er den så å si umulig å unnsnippe. Det er kanskje derfor det er så lett å bli avhengig av den. Jeg kan sette opp et skilt som sier «Ikke forstyrr!» på kontordøren, men jeg kan ikke la være å slå på datamaskinen jeg skriver på.

Fordi vi stadig kommuniserer med andre via eposten, mobiltelefonen, Ipoden og Ipaden og datamaskinen, deler vi konstant oppmerksomheten mellom elektroniske samtalepartnere og dem vi fysisk er sammen med.

Barn i USA klager nå over at foreldrene aldri hører ordentlig på dem fordi de alltid sjekker epost eller er på mobiltelefonen. Å gi noen sin fulle oppmerksomhet er et uttrykk for respekt eller kjærlighet. Hva slags

samfunn får vi om folk ikke lenger bryr seg om å fokusere på andre?

Noen mener at all multitasking gjør dem mer effektive. Det er tvilsomt om det stemmer. Folk som kjører bil og snakker på mobiltelefon samtidig er bevislig farligere i trafikken enn dem som bare kjører bil. Ny forskning viser at folk som konstant sjekker elektroniske medier samtidig som de gjør noe annet, blir dårligere til å skjelle mellom relevant og irrelevant informasjon.

Den nye teknologien har endret arbeidsformene våre. Der folk før gjerne ventet en dag eller en uke på tilbakespill, forventer de nå øyeblikkelig svar. Skillet mellom arbeid og fritid utviskes. Det skaper større frihet til å jobbe utenfor kontoret, men også, paradoksalt nok, en følelse av aldri å ha fri.

Vi trenger ro til å tenke, til å skape, og til å være glad i andre. Sosialpsykologer har vist at de fleste sier at de er lykkeligst når de er helt oppslukt av noe. Å være oppslukt er å gå fullt og helt opp i noe annet enn oss selv, i den grad at vi ikke merker at tiden går og ikke tenker på oss selv. Barn er eksperter på oppslukthet: kanskje opplevelsen av total fordypelse gjør oss lykkelige fordi de minner oss om barndommens beste øyeblikk.

Et liv fullt av distraksjoner er et liv uten slike stunder med selvforglemmelse. I verste fall vil distraksjonenes tid skape en ny type postmoderne mennesker som verken klarer å fokusere på andre eller å glemme seg selv. I beste fall vil vi klare å skape nye regler for elektronisk samvær, regler som gjør det klart at det er urimelig å forvente at alle til enhver tid skal være tilgjengelige for alt og alle.

Toril Moi er professor i litteratur ved Duke University. www.torilmoi.com

KULTUR OG MEDIER



TORIL MOI

Professor i litteratur ved Duke University i Durham, USA



SUNE NORDGREN

Kurator og prosjektleder



JOSTEIN GRIPSRUD

Professor i medievitenskap ved Universitetet i Bergen



ØYVØR DALAN VIK

Filmmanmelder i Dagens Næringsliv



ERLING DOKK HOLM

Arbeider ved Markedshøyskolen og Arkitektur- og designhøyskolen i Oslo