

Forstyrret?

Aldrig er så mange blevet så forstyrret, som de bliver nu. Lad os tage et eksempel: Bedst som man er midt i en samtale, bliver man forstyrret af en mail, som man ikke når at læse, før telefonen ringer, og man skal i et møde, som bliver afbrudt, fordi man ...

Undskyld, hvor kom vi fra? Nå, ja. Aldrig er så mange blevet så forstyrret, som de bliver nu. Det har ældre mennesker sikkert hævdet til alle tider, når det er blevet svært at følge med, men ifølge forskningen har de endelig fået ret.

En gennemsnitlig vestlig hjerne udsættes i dag for så mange informationer uden sammenhæng, at det sætter nervesystemet i et konstant alarmberedskab, der ender med, at kroppen nedbrydes.

For selv om vores art er fantastisk til at håndtere store mængder information, er den forholdsvis skrøbelig over for forstyrrelser. Således forudser WHO, at stress inden for få år bliver verdens absolut største helbredsproblem.

Men før vi mister helbredet, mister vi evnen til at koncentrere os.

**Det er ikke bare
socialt acceptabelt,
men direkte
prestigiøst at blive
forstyrret.**

Til at fastholde tanker og ideer.

Samtidig daler vores tolerance over for andre mennesker og nye problemstillinger. Og før vi når at samle os selv og vores tanker, er vi igen blevet forstyrret.

Man skulle tro, at nogen på et tidspunkt fik nok. Sagde: "Slut, punktum, lad mig være." Men det er svært, når problemet er blevet ophøjet til en social norm og et symbol på karriere og succes. Det er ikke bare socialt acceptabelt, men direkte prestigøst at blive forstyrret.

Jo mere forstyrret, jo vigtigere er man. Folk, der virkelig er noget ved musikken, lader sig konstant forstyrre af deres mobiltelefon, imens de sidder

i møder med andre, der er lige så forstyrrede.

Pudsigt nok er vores produktivitet stagneret i samme takt, som vi har øget vores forbrug af digitale medier. Måske skyldes den globale krise i virkeligheden blot, at vi alle sammen er blevet så forstyrrede.

Men tænk, hvis vi som land gik imod tendensen. Tænk, hvis vi indrettede vores samfund til at give flest mulige uforstyrrede øjeblikke.

Og tænk, hvis virksomhederne gik forrest. Om ikke andet så for pengenes skyld.

Man skulle helt sikkert tænke nogle arbejdsgange forfra og ændre nogle åbne kontorlandskaber, men måske var der en øget effektivitet for enden af forandringen?

Vi kunne starte med at opfordre Dem til at læse videre i avisen, før De igen bliver forstyrret af en eller anden reklame.