

SZTUKA SKUTECZ- NEGO PISANIA

Jak tworzyć treści,
które przyciągają uwagę

Todd Rogers
Jessica Lasky-Fink



PWN

Wejść do głowy czytelnika

Dlaczego każdy jest taki zajęty? Niedostatek czasu jest częściowo kwestią postrzegania, a częściowo problemem dystrybucji.

„The Economist”¹

Zbyt zajęci, żeby zauważyć, że są zbyt zajęci.

„The New York Times”²

Dlaczego masz poczucie, że wiecznie brakuje ci czasu.

„The Washington Post”³

Czy znasz to uczucie, kiedy brakuje ci kilku godzin w dobie? Oczywiście, że znasz – jak każdy. W sondażu z 2018 r. przeprowadzonym w Stanach Zjednoczonych przez Pew Research Center 60% dorosłych respondentów – i 74% rodziców – zadeklarowało, że przynajmniej czasem czują się zbyt zajęci, żeby móc się cieszyć życiem⁴. Te wyniki pokrywają się z wynikami naszych własnych badań, w których 60% respondentów stwierdziło, że w typowym miesiącu brakuje im czasu na zrobienie wszystkiego, co zamierzali⁵. Kiedy jesteśmy pod presją czasu, zwykle próbujemy robić wiele rzeczy naraz. Jednak takie próby mogą w nas wywołać jeszcze większy stres, niepokój i zmęczenie.

Musimy pamiętać, że nasi czytelnicy doświadczają braku czasu równie dotkliwie, jak my sami. Różne czynniki rozpraszające wpływają zarówno na to, co czytają, jak i na ich sposób czytania. A więc

żeby nauczyć się pisać dla zajętych czytelników, musimy najpierw zrozumieć, co się dzieje w zajętych mózgu.

Wszyscy dysponujemy ograniczonym czasem, dlatego ciągle musimy chodzić na kompromis, zwłaszcza kiedy jesteśmy zajęci. Poświęcanie większej ilości czasu na jedną rzecz oznacza, że na drugą poświęcimy go znacznie mniej. Możemy odpowiedzieć na kilka e-maili albo pójść na siłownię, ale nie możemy zrobić jednego i drugiego. Możemy też wybrać zgniły kompromis, odpowiadając na połowę e-maili i skracając o połowę czas ćwiczenia na siłowni. To nieubłagane współzawodnictwo o nasz czas ogranicza naszą zdolność do poświęcania uwagi wiadomościom, które otrzymujemy.

Dysponujemy nie tylko ograniczonym czasem, ale też ograniczoną uwagą. Skończona pojemność naszego umysłu determinuje nasz sposób poruszania się po świecie. Możemy próbować przekonać siebie samych, że potrafimy się aktywnie skupić na wielu rzeczach jednocześnie (oboje próbowaliśmy to robić podczas pisania tej książki), ale to kłamstwo. Nasza uwaga jest z natury ograniczona. Psycholog George A. Miller w swoim klasycznym badaniu potwierdził, że istnieje określony pułap liczby rzeczy, które możemy w tej samej chwili aktywnie utrzymywać w naszym umyśle: wynosi on mniej więcej siedem obiektów, plus minus dwa⁶.

Przez większość czasu trwamy w błogiej nieświadomości naszych ograniczeń poznawczych. Pomyśl, co się dzieje, kiedy jedziesz samochodem zatłoczoną ulicą. Żeby uniknąć wypadku (i mandatu), musisz jednocześnie zwracać uwagę na rozmaite nachodzące na siebie szczegóły: światła drogowe, inne samochody, pieszych, rowerzystów, syreny pojazdów uprzywilejowanych, ograniczenia prędkości, dziury w jezdni, zasady ruchu drogowego i wiele innych rzeczy. Kiedy uczysz się prowadzić samochód, uwzględnianie wszystkich tych elementów wymaga ogromnego skupienia. W miarę zdobywania praktyki proces

jazdy samochodem staje się tak automatyczny, że większość dorosłych potrafi prowadzić nawet w najbardziej zatłoczonych miastach, nie poświęcając temu zbyt dużo świadomej uwagi.

Jednak badania pokazują, że jednoczesne wykonywanie kilku zadań sprawia, że nawet najbardziej doświadczeni kierowcy zaczynają jeździć gorzej: nazywa się to syndromem rozproszonego kierowcy. Niektórzy psychologowie zasugerowali, że rozmowa przez telefon podczas jazdy samochodem ma na nią równie negatywny wpływ, jak stężenie alkoholu we krwi mieszczące się w granicach prawa⁷. Ta niezdolność do zonglowania zadaniami może się wydawać dziwna w świetle tego, że większość dorosłych mieszkańców Stanów Zjednoczonych jest *jednocześnie* doświadczonymi kierowcami i doświadczonymi użytkownikami telefonów. Czy wobec tego oba te zadania nie powinny im przychodzić z łatwością? Dlaczego nasz mózg nie radzi sobie z wykonywaniem dwóch znajomych czynności w tym samym czasie?

Odpowiedź odsyła nas ponownie do ograniczeń naszej uwagi. Neuronaukowcy wyróżnili wiele rodzajów uwagi. Przyjmijmy na użytek tej książki, że „uwaga” to proces mentalny polegający na zauważaniu tego, co się wokół nas dzieje, oraz ukierunkowywaniu i skupianiu naszych ograniczonych zasobów poznawczych⁸. Dzięki obecnemu w mózgu systemowi uwagi możemy odnotować syreny karetek podczas jazdy samochodem, skupić się podczas wykładu albo przeczytać pilny e-mail z pracy i na niego odpowiedzieć. Moce przerobowe mózgu są ograniczone, co oznacza, że również nasz system uwagi ma pewien górny pułap.

Ograniczona zdolność naszych zajętych mózgów ma trzy konsekwencje, a każda z nich silnie wpływa na to, jak wchodzimy w interakcję z otaczającym nas światem – w tym również na to, co czytamy i jak to robimy:

- Nie możemy odnotowywać ani przetwarzać wszystkiego, co się wokół nas dzieje.
- Z czasem nasze skupienie się wyczerpuje – często szybciej, niż nam się wydaje.
- Z trudem przychodzi nam skupienie się na wielu rzeczach jednocześnie, a jednak staramy się to robić.

CO ZAUWAŻAMY, A CO NAM UMYKA

Zwykle mamy do czynienia z większą ilością informacji niż ta, którą potrafi przetworzyć nasz mózg: niezależnie od tego, czy prowadzimy samochód w zatłoczonym mieście, oglądamy koncert na żywo, czy uczestniczymy w zebraniu na Zoomie. System uwagi mózgu pomaga nam poradzić sobie z tym nadmiarem, ponieważ działa jak filtr. Wybiera informacje, na których powinniśmy się skupić, a resztę spycha na dalszy plan albo całkowicie usuwa z pola świadomości⁹. Na przykład kiedy jedziemy samochodem przez miasto, nasz system uwagi pomaga nam zauważyć zagrożenia w ruchu drogowym, odsuwając wszystko inne, co dzieje się wokół nas. Kiedy prowadzisz, zazwyczaj nie dostrzegasz ludzi idących z zakupami, rozmawiających na chodniku itd.

Gdyby system uwagi nie był tak ograniczony, życie byłoby nie do zniesienia. Nasz mózg nieustannie ocenia wszelkiego rodzaju informacje (obrazy, dźwięki, doznania fizyczne, emocje i myśli), którymi jesteśmy bombardowani, i decyduje, które z nich są wystarczająco ważne, żeby przepuścić je przez filtr. Ten proces selekcji może następować poza naszą świadomością albo w sposób

zamierzony, dzięki czemu jesteśmy w stanie nim kierować. Być może w tej chwili twój system uwagi ukradkiem odfiltrowuje różne dźwięki czy zdarzenia rozgrywające się w tle, żeby pomóc ci przeczytać to zdanie. Jednak kiedy ktoś zawoła cię po imieniu z sąsiedniego pokoju, twoja selektywna uwaga prawdopodobnie przeniesie się z tego zdania na tę osobę.

W przypadku czytelników selektywna uwaga przesądza też o tym, co dostrzegają i na czym się skupiają, wchodząc w kontakt z jakiegokolwiek rodzaju tekstem¹⁰. Żeby się przekonać, jak działa selektywna uwaga, spójrz szybko na zamieszczony niżej obrazek, a potem przejdź do następnego akapitu¹¹.



Co zauważyłeś w pierwszej kolejności? Być może plac zabaw, czteroosobową rodzinę na kocu piknikowym w dolnym rogu, samochód albo jednego z rowerzystów. Cokolwiek to było, wskazała

to twoja selektywna uwaga wzrokowa. Mózg nie może natychmiast odnotować i przetworzyć wszystkich informacji wizualnych zawartych w tak szczegółowym obrazku, dlatego idzie na skróty. Mogą one zależeć od osoby, czasu i kontekstu. Istnieją jednak dwa niemal uniwersalne skróty, o których powinieneś pamiętać.

Skrót nr 1. Najszybciej zauważamy elementy, które kontrastują wizualnie z otoczeniem. Przekonaj się sam. Co dostrzegasz w pierwszej kolejności na zmodyfikowanej wersji obrazka?



Prawdopodobnie od razu spojrzales na osobę z psem pośrodku ilustracji. Automatycznie przyciąga ona uwagę naszego mózgu, ponieważ odstaje wizualnie od reszty elementów znajdujących się na obrazku. To samo dzieje się wtedy, kiedy spoglądasz na nocne niebo i natychmiast dostrzegasz księżyc w pełni. Nasz mózg wyewoluował

w taki sposób, żeby automatycznie dostrzegać rzeczy odróżniające się od otoczenia. Jest to podstawowa cecha wzroku u wielu gatunków zwierząt – od ludzkich niemowląt¹² po sowy płomykówki¹³. Ma to niezwykle duży wpływ na to, jak czytelnicy odbierają tekst pisany.

Skrót nr 2. Możemy też intencjonalnie kierować naszą selektywną uwagą. Wróć do obrazka ze strony 25 i tym razem spróbuj odnaleźć osobę siedzącą na ławce. Prawdopodobnie nie błądziłeś wzrokiem po ilustracji, tylko zacząłeś od przyjrzenia się chodnikowi, szukając na nim ławek, a potem już z łatwością znalazłeś tę jedną, na której ktoś siedzi. Jeśli przyjrzyś się naprawdę uważnie, to zauważysz również, że ta osoba ma przy sobie małego psa na smyczy. Kiedy szukamy czegoś konkretnego, nasz system uwagi pomaga nam to skutecznie i szybko znaleźć.

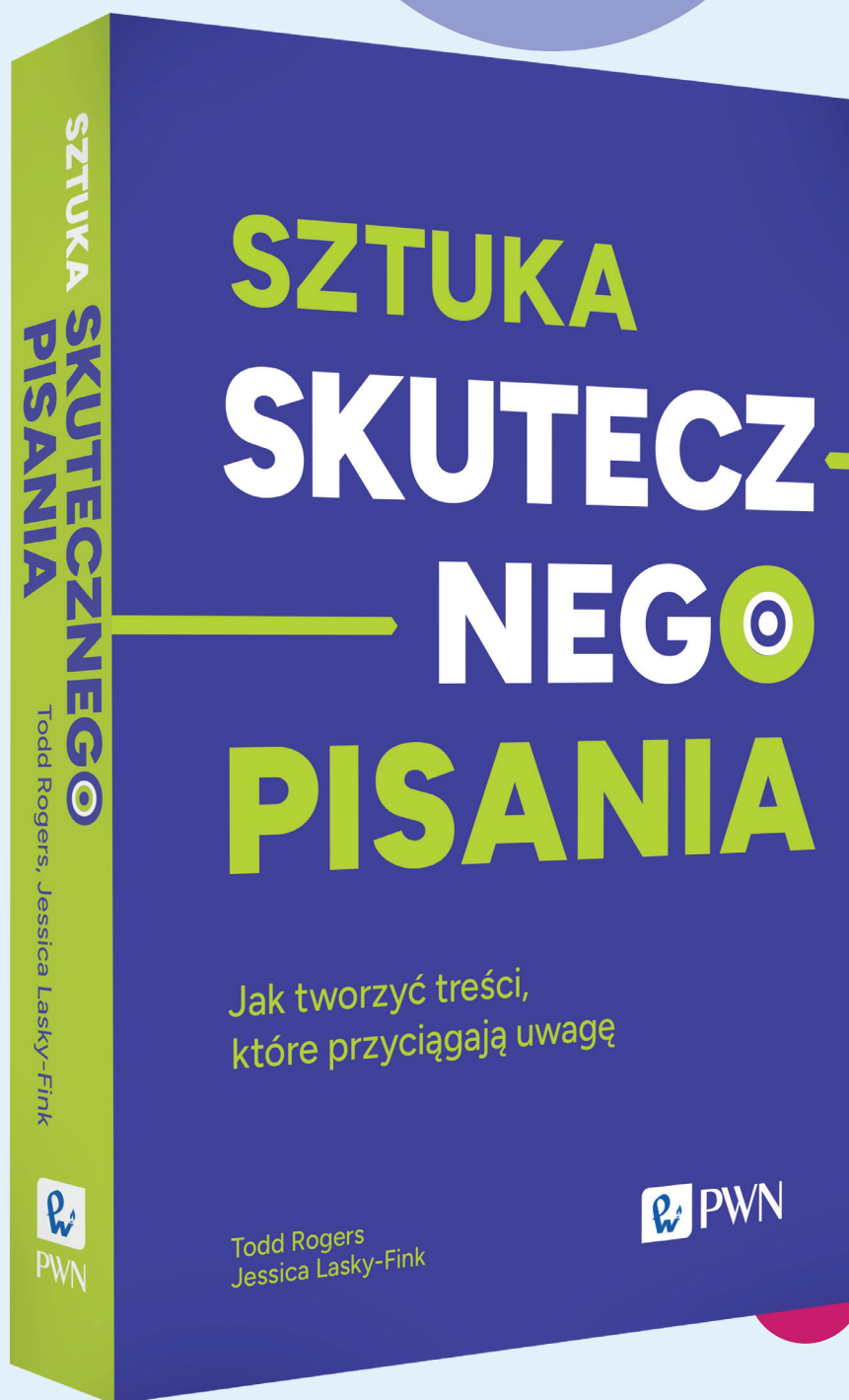
Jednak skupiając się na konkretnych elementach, pomijamy inne, i często nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Czy za którymkolwiek z trzech razów, kiedy przyglądałeś się ilustracji, zauważyłeś konstrukcję na placu zabaw złożoną z czterech sześciokątów i jednego trójkąta? My nie dostrzegliśmy jej przy pierwszych kilku spojrzeniach na ten obrazek i podejrzewamy, że tak samo było z tobą. Ta konstrukcja wyróżnia się wizualnie jeszcze bardziej niż osoba siedząca na ławce, ale zapewne nie zauważyłeś niczego, co uczyniłoby ją godną twojej selektywnej uwagi (oczywiście aż do teraz). Dlatego twój wzrok się po niej prześlizgnął, chociaż znajduje się ona na widoku.

Badania pokazały, że kiedy zauważamy jeden z elementów sceny wizualnej i zaczynamy mu się przyglądać, mózg aktywnie blokuje dostrzeżenie innych elementów¹⁴. W rezultacie często nie widzimy rzeczy, których nie szukamy. Naturalna tendencja mózgu do skupiania się na istotnych informacjach jest ważna w przypadku skutecznego pisania.

NOWOŚĆ



SUPERPREMIERA



SPRAWDŹ