**2HV Oefentekst**

**Weer niets gedaan**  
Ons brein is overbelast, we kunnen ons nauwelijks nog tien minuten concentreren. Hersenwetenschapper Daniel Levitin schreef een boek over hoe de chaos te bestrijden.

Wat hebben kapotte pennen en verdwaalde sleutels te maken met de overdaad aan informatie die wij als moderne mens dagelijks te verwerken krijgen? Alles - als we breinwetenschapper Daniel Levitin mogen geloven.   
  
'Roo-moo-laaa'. Levitin spreekt het woord uit alsof hij een exotisch gerecht bestelt. De Amerikaan is in Nederland ter promotie van zijn zojuist verschenen boek Een opgeruimde geest, met daarin een glansrol voor de rommella. In Engeland ook wel 'man drawer' genoemd, vanwege de aanwezigheid van bij mannen veelal geliefde objecten zoals schroevendraaiers, moeren en batterijen.   
  
Volgens Levitin heeft bijna iedereen zo'n lade. Meestal in de keuken. Waar kapotte pennen in belanden, sleutels waarvan we allang vergeten zijn waarvoor ze zijn, elastiekjes, batterijen.

Wat ligt er in uw la?

'Kaarsen, een zaklamp, schroefjes, sleutels van de brievenbus, batterijen, pennen - vooral kapotte pennen. Een schroevendraaier, eetstokjes, een oprolbare liniaal, kaartjes met nummers van klusjesmannen.'

Waarom hebben we allemaal een rommella?

'Om tijd te besparen. Er zijn ongetwijfeld plekken in huis waar je het beste dat ene schroefje in kan leggen of die batterij, maar daarover nadenken of die zaken organiseren, kost meer tijd dan deze dingen even in de rommella werpen. Dat doen we ook met e-mails of papieren documenten in een archief, daar noemen we de map 'diversen'.'

Waarom bewaren we dingen die kapot zijn of sleutels waarvan we niet weten waarvoor ze zijn?

'Uit angst dat we ze op een dag toch nodig hebben. Terwijl die kans natuurlijk vrijwel nul is.'   
  
Behalve hersenwetenschapper is Levitin (57) muzikant en producent. Hij werkte samen met Stevie Wonder, The Grateful Dead en Santana. Een aantal jaar geleden merkte hij dat hij zijn leven steeds minder goed kon organiseren: werk, muziek maken, zijn gezin, vrienden, slapen - elke dag weer miste hij extra uren. Hij ging op zoek naar een goed boek over het organiseren van de geest, maar vond alleen 'zelfhulpboeken zonder enige wetenschappelijke basis'. En wat doet een beetje wetenschapper dan?   
  
Precies.

U dacht elke dag: weer niet genoeg gedaan.

'Ik hoorde het ook om me heen, van collega's en vrienden. Ik denk dat de frustrerendste gedachte aan het einde van een lange, volle dag is dat we amper iets voor elkaar hebben gekregen. Ik begreep het ook niet. Dit is toch het computertijdperk, computers moeten er toch voor zorgen dat we meer tijd hebben? Maar het tegenovergestelde lijkt het geval.'

Hoe bedoelt u?

'Als de Romeinse filosoof Seneca vandaag was wakker geworden na een dutje van tweeduizend jaar, was hij waarschijnlijk vrij snel in tranen uitgebarsten. Niet omdat we apparaten hebben waarmee we kunnen praten met mensen aan de andere kant van de wereld en ook niet omdat het paard is ingeruild voor een injectiemotor. Maar omdat de hoeveelheid informatie die wij dagelijks te verwerken krijgen met onbeperkte toegang tot internet, de eindeloze stroom e-mails en onze smartphones gelijk staat aan het lezen van 175 kranten. Elke dag weer. En dat - zoals Seneca meteen zou beseffen - kan eigenlijk helemaal niet.   
  
'Althans, onze hersenen zijn ertoe in staat, maar je betaalt wel een fikse prijs. Aandacht is een grondstof met beperkte capaciteit. Het is uitputtend en we maken geen onderscheid tussen belangrijke en onbelangrijke informatie.'

Multitasken is een mythe, schrijft u.

'Dat is denk ik wel het belangrijkste neurowetenschappelijke inzicht van de afgelopen paar jaar. Toen ik dat ontdekte, begreep ik ineens waarom ik het gevoel heb dat ik niets voor elkaar krijg als ik een artikel lees, tegelijkertijd mijn mail, Twitter en Facebook check en sms'jes verstuur.'

Wat gebeurt er in ons hoofd als we denken dat we multitasken?

'Wat we eigenlijk doen, is continu heen en weer schakelen tussen de ene en de andere taak. Er zit letterlijk een schakelaar in ons brein die dat regelt. Behalve inefficiënt is het doodvermoeiend. Dat schakelen kost enorm veel energie en de hoeveelheid breinenergie is beperkt. Met als gevolg improductiviteit, gebrek aan gedrevenheid, concentratie en creativiteit.   
  
'Wist je dat je IQ daalt elke keer als je je mail checkt? Informatie gaat bovendien geregeld naar het verkeerde deel van je hersenen, met alle gevolgen van dien. Dus als je graag een artikel wilt lezen, met je geliefde wilt praten en tegelijkertijd je mail en sms'jes op je telefoon wilt lezen, kan dat, maar het gaat allemaal ten koste van elkaar. Daarom zeg je tegen je kinderen in de auto dat ze stil moeten zijn als je een parkeerplek zoekt en zet je de muziek zachter. Tegelijkertijd dingen doen, bestaat gewoon niet. En ergens weten we dat ook wel.'

Waarom doen we het dan toch?

'Omdat we geprogrammeerd zijn om nieuwe dingen te signaleren. Hoewel een sms zelden van levensbelang is, denkt ons brein van wel. In de oertijd kon het gevaar zomaar opduiken en het vinden van een nieuwe waterbron kon van levensbelang zijn. Daarom reageert ons brein nog altijd met een vonkje dopamine als beloning voor het opmerken van iets nieuws. En dopamine is verslavend. Daarom voelen we ons zo willoos tegenover het oplichtende scherm van onze telefoon of de nieuwe berichten op Facebook en Twitter.   
  
'Een collega van mij deed al in de jaren zestig een experiment waarbij ratten bij het aanraken van een scherm een dopamine-shotje kregen. Die ratten vergaten te slapen, eten, drinken en zelfs als er een aantrekkelijke rat bij hen werd geplaatst, waren ze niet in seks geïnteresseerd - dat illustreert hoe verslavend het is.'

U schrijft dat we ons minder goed kunnen concentreren dan twintig jaar geleden?

'Daar lijkt het op. Digital natives (zij die zijn opgegroeid in het digitale tijdperk, red.) lijken zich niet eens tien minuten op een taak te kunnen concentreren. Zozeer is hun brein gewend aan het wisselen van aandacht. Terwijl we weten dat in veel gevallen een langere aandachtspanne nodig is om informatie op te nemen of een taak te volbrengen.'

We realiseren ons vaak niet dat we niet alles meekrijgen, schrijft u.

'Eigenlijk is ons bewustzijn een aaneenschakeling van fragmentjes die ons de illusie van een doorlopende tijdlijn geeft. Een bekend voorbeeld is het filmpje van de basketballende mensen. Testpersonen werd gevraagd om te tellen hoe vaak de spelers in het wit de bal overgooiden. Naderhand bleek 80 procent de figuur in het gorillapak die door het beeld loopt gemist te hebben.'

Hoe kan dat?

'Het aandachtssysteem is simpelweg overbelast. Als niet gevraagd was om het overgooien van de witte spelers te tellen, hadden ze de gorilla wel gezien.'

Dus we hebben niet eens door dat ons aandachtssysteem overbelast is?

'We ervaren vermoeidheid of gebrek aan gedrevenheid, maar we beseffen niet dat kleine beslissingen net zo veel energie kosten als grote. Als je het maximum aantal beslissingen dat je brein aankan overschrijdt, kun je geen beslissingen meer nemen of ga je slechte keuzen maken.   
  
'Er bestaat een onderzoek waarbij deelnemers voordat ze een vragenlijst moesten invullen eerst tien minuten lang keuzen kregen zoals: we hebben drie soorten kauwgom, welke wil je? Hier zijn de pennen, wil je een balpen, een fijnschrijver of vulpen? Wil je een pen die zwart of blauw schrijft? Welk lettertype wil je voor de vragenlijst? Waar wil je de nietjes hebben, links- of rechtsboven? Als je mensen vervolgens vragen laat beantwoorden over ingrijpende zaken zoals het behandeltraject voor een ziekte, gaat het mis. Terwijl mensen die meteen met de vragen mochten beginnen, eerst tien minuten de krant mochten lezen of voor zich uit mochten staren wel de juiste keuzen maakten.'

Voor uw boek sprak u succesvolle ondernemers en muzikanten. Hun overeenkomst is dat ze allemaal een persoonlijke assistent hebben. Is dat uw advies aan ons allen?

'Nee, maar we kunnen wel leren van die assistenten. Ze gebruiken kalenders, stellen prioriteiten, maken aantekeningen om overtollige gedachten uit hun hoofd te halen. En ze plannen belangrijke beslissingen vroeg op de dag - als er nog genoeg breinenergie is.'

En begin de dag nooit met het beantwoorden van al je mails?

'Ha, nee! Een veelgemaakte fout. Ga maar na. Bij elke mail denk je: nu of straks antwoorden, wat moet ik antwoorden, moet ik het weggooien, doorsturen, archiveren - dat zijn al vijf beslissingen. Sinds ik dit weet, doe ik het niet meer en dat scheelt ontzettend veel energie. De topondernemers die ik sprak, hebben vaak een apart mailadres voor urgente mails, waar niemand ze filmpjes stuurt van een kat die pianospeelt.'

Uw belangrijkste advies luidt dat we meer moeten dagdromen.

'De natuurlijke toestand van de hersenen is dagdromen. En wij denken de hele dag dat we moeten strijden tegen dagdromen omdat het niet productief is. Terwijl het juist de stand van ons brein is waarin zelfkritiek en angst worden uitgeschakeld en waar creativiteit de ruimte krijgt.'

Veel mensen lunchen achter hun computer om tijd te besparen. Is dat onverstandig?

'Niet per se. Maar het is wel een slecht idee om geen pauzes te nemen gedurende de dag. Globaal kunnen we tussen de anderhalf en drie uur aaneengesloten werken. Daartussen hebben we ongeveer vijftien minuten of een half uur pauze nodig. Dutjes zijn ook zeer zinnig. Een kwartier slapen overdag kan gelijkstaan aan anderhalf uur nachtelijke slaap. Je productiviteit neemt snel af als je geen pauzes neemt. En dan niet even je Facebook checken of YouTube kijken, maar echte pauzes.'

Kunnen we de dagdroomtoestand oproepen?

'Door lichaamsbeweging of door in de natuur te zijn. Lezen, muziek, kunst. Even je ogen sluiten of gewoon uit het raam staren - het zijn allemaal manieren om in de dagdroommodus te komen.'

Hoe komt het dat veel mensen moeite hebben met dagdromen?

'We zijn verslaafd aan de informatiestroom. Geen e-mails beantwoorden voelt als improductiviteit. Terwijl dat niet zo is. Veel mensen kunnen zich de eerste dagen van hun vakantie ook niet ontspannen. Ze denken: ik kan niet op het strand liggen, ik moet de omgeving bekijken, een tour boeken en alle highlights zien - we denken in to-dolijsten. Maar wat we echt nodig hebben is juist een vakantie zonder agenda en verplichtingen en dat je niet elke minuut iets moet bereiken. De paradox is dat je dan pas echt dingen voor elkaar gaat krijgen.'   
  
(Een opgeruimde geest, Atlas Contact, 29,99 euro )