



# Aandacht is het nieuwe goud

We zijn drukker dan ooit, maar doen tegelijkertijd veel minder. En dat heeft alles te maken met aandacht. Hoe houd je je focus, en wat levert het je op, vraagt journalist Jocelyn de Kwant zich af.

Ik ben zo snel afgeleid. Bij het schrijven van vrijwel elk artikel kost het me veel moeite om gewoon eens een uurtje onafgebroken te schrijven. Steeds komt er iets tussendoor. Een kantoorgenoot die iets vraagt, even snel iets regelen voor de belastingdienst, een boek aanvragen voor een volgend artikel, en o ja, ik moest mijn moeder ook nog iets vragen. Af en toe doe ik een rondje social media, wat meestal begint met een LinkedIn-mail dat iemand mijn profiel heeft bekeken, waarna ik daar blijf hangen. Aan het einde van de dag denk ik dan: wat heb ik eigenlijk gedaan? Veel korte klusjes afgehandeld, maar dat artikel, dat moet nog steeds geschreven worden.

Niet alleen op een werkdag vind ik het lastig om mijn aandacht erbij te houden. Bij alles wat ik doe, ben ik snel afgeleid. En als ik net lekker in een gesprek zit, verstoort een piepje van mijn telefoon het weer. Laatst was ik op een festival en toen na een paar uur alle telefoons leeg waren, merkte ik weer hoe heerlijk het is om er samen helemaal in te zitten. Ook op de momenten dat er even niets gezegd werd, was er een enorm gevoel van 'samen', omdat we samen ergens naar keken en daarom konden lachen. O ja, dacht ik, zo kan het ook zijn.

#### 174 KRANTEN PER DAG

"Ergens met je hele aandacht bij zijn, wat het ook is, geeft veel voldoening," zegt psycholoog Mark Tigchelaar. Samen met Oscar de Bos schreef hij het boek *Focus aan/uit*, waarin ze haarfijn uitleggen hoe ons brein werkt als het gaat om aandacht. De hoeveelheid prikkels die dagelijks op ons afkomt, is sinds de jaren tachtig

vervijfvoudigd en staat gelijk aan 174 kranten per dag. We zijn drukker dan ooit, maar tegelijkertijd ook veel minder productief. Dat komt doordat de momenten waarop we echt ergens in opgaan, steeds schaarser worden. "Het is niet toevallig dat in de afgelopen jaren onze concentratie is gedaald en de hoeveelheid stress is toegenomen." Dat ligt niet alleen aan onze telefoons, zegt Tigchelaar: "We beschuldigen eerst onze telefoon en onze collega's als we ons slecht kunnen focussen, maar dat is zeker niet het enige verhaal." In zijn boek heeft hij het over vier oorzaken, waarvan 'externe prikkels' er één is.

#### GEK OP PRIKKELS

In eerste instantie heeft het met ons eigen brein te maken dat we zo snel zijn afgeleid. Het brein is gek op prikkels en steeds op z'n hoede om gevaar te spotten; we denken dat we één ding aan het doen zijn, maar ondertussen is een deel van ons brein bezig met het verwerken van alle signalen om ons heen. Het verklaart waarom we het op een druk feestje haarfijn opmerken als onze naam wordt genoemd. En een piepje van een telefoon aan de andere kant van de ruimte pikken je antennes ook meteen op: is het belangrijk voor mij? "Dat overactieve brein kan behoorlijk lastig zijn als je je wilt concentreren. Als het ook maar iets te traag gaat voor je denkbrein, gaat het automatisch op zoek naar nieuwe prikkels." Doordat we het moeilijk vinden om te focussen, is de verleiding groot steeds korte taakjes te doen. Tigchelaar: "Het is natuurlijk ook de lol van veel banen: veel dingen afvinken, veel verschillende dingen

op één dag. Never a dull moment, altijd in beweging, het is verslavend. Er zit alleen wel een prijskaartje aan. Je bent dan wel heel druk, maar minder productief. Je doet namelijk heel veel kleine dingen, of zoals schrijver Cal Newport het noemt: 'shallow work'. Werk waar weinig denkkracht voor nodig is, maar dat ook weinig voldoening geeft." Het verklaart waarom ik en zo veel andere mensen zo'n onbevredigend gevoel kunnen hebben aan het eind van de dag. Heel anders dan na een dag waarin je lekker in een flow zat.

Er is er nog iets anders aan de hand. Het voortdurend switchen van taak maakt ons letterlijk dommer. In je hoofd werkt het namelijk zo: elke keer als je switcht, blijft iets van je aandacht hangen bij het voorgaande. Je wilt tenslotte niet vergeten waarmee je bezig was. Zelfs een korte blik op je mail of een korte vraag van een collega zorgt al voor een soort spagaat in je denkvermogen. In de neuropsychologie heet dat 'aandacht-residu': een deel van onze aandacht blijft hangen. Mark Tigchelaar: "In mijn boek schrijf ik: 'Als je wisselt ben je af.' Want hoppen kost energie en heeft direct effect op je stressniveau." Door dat verhoogde stressniveau, wordt het alleen nog maar moeilijker om ergens aandacht voor te hebben.

#### ALTIJD AAN

Het goede nieuws is dat als je weet hoe je brein werkt, je echt zelf dingen kunt aanpassen. Zo min mogelijk switchen tussen taken bijvoorbeeld. En je af en toe afzonderen, want werken in een kantoor is funest. Dat overactieve brein

kun je zoethouden met een tweede taakje dat weinig denkkracht nodig heeft: luisteren naar repetitieve achtergrondmuziek bijvoorbeeld, wandelen tijdens een gesprek of gedachteloos wat op papier krabbelen.

In het Einstein Museum in Bern las ik ooit dat Einstein graag in cafés werkte, omdat hij zich door het geroezemoes beter kon concentreren. Maar ja, in zijn tijd ging er niet om de haverklap een piepje af van iemands telefoon. En hij had ook geen voortdurende verleiding van z'n Instagram-account of appjes van 'de eetclub'. De digitale samenleving is dan wel niet het enige wat ons afleidt, het maakt het wel moeilijker. Wineke van Aken is mindfulnesscoach en ziet in haar praktijk dagelijks mensen hiermee worstelen. "Vroeger, vóór de digitale samenleving, waren die prikkels een minder groot probleem, omdat ze minder snel en vaak kwamen en er genoeg pauzes tegenover stonden. Nu is alles digitaal en alles gaat snel. Je kunt 24/7 informatie op je afkrijgen en je hele leven met één apparaat regelen. We stoppen bovendien elk vrij moment vol en dat zorgt voor een constant gevoel van 'aan' staan en gejaagdheid. Inmiddels zijn we zo verslaafd aan de korte dopamineprikkels die je voelt bij nieuwe informatie, dat we er steeds naar op zoek gaan. Maar eigenlijk is het tegen-natuurlijk om altijd aan te staan. Het geeft stress en daarom zijn veel mensen ook zo prikkelbaar. Door de stress komen we in een soort overlevingsmodus, die zorgt voor een enorme ik-gerichtheid." Dat we zo gewend zijn om steeds nieuwe prikkels te krijgen, verklaart



**'Die momenten waar je helemaal bij was, met al je zintuigen, dat zijn vaak je geluksmomenten'**

volgens Van Aken ook waarom veel mensen midden in een gesprek plots hun telefoon checken. "In een gesprek zit soms een stilte of rustpunt, omdat jij je verhaal nog aan het opbouwen bent. In dat kleine momentje van ruimte komt dat verlangen naar dat shot dopamine, waarvan je onbewust weet dat je telefoon dat gaat geven."

#### VERDIEPING

Aandacht is het nieuwe goud, wordt wel gezegd. Doordat echte aandacht schaars is, is het nog waardevoller geworden. Of het nou gaat om die gefocuste aandacht, waarbij je helemaal opgaat in een taak, of om die open aandacht voor het moment, waarin je met al je zintuigen aanwezig bent: beide zijn waardevol. Daar weer grip op hebben, is misschien wel de belangrijkste vaardigheid van de 21e eeuw. Wineke van Aken: "Door de digitale snelheid vergeten we dat dingen tijd nodig hebben: het duurt even voor een gesprek op gang komt, je thuis voelen in je nieuwe huis heeft tijd nodig, het kost tijd om 'in' je werk te komen. Alles heeft tijd,

aandacht en connectie nodig. Als je een wandelend hoofd bent geworden en steeds reageert op prikkel na prikkel, verdoof je jezelf een beetje. Dan voel je niet echt meer wat je voldoening geeft. Als je de kwaliteit van je leven wilt verbeteren en goed voor jezelf wilt zorgen, helpt aandacht daarbij. Die momenten waar je helemaal bij was, met al je zintuigen, zonder dat je bleef hangen in je piekergedachten, dat zijn vaak je geluksmomenten."

Mark Tigchelaar is het daarmee eens: "Eigenlijk is de kern: 'More focus leads to a better life.' Onderzoek aan Harvard laat zien dat een gebrek aan focus direct gelinkt is aan een gebrek aan geluk. Geen focus hebben staat haaks op 'in het moment zijn' en zorgt ervoor dat we minder diepe verbindingen met anderen aangaan. Het gaat veel verder dan alleen werk. Het gaat voor een deel ook gewoon om een beter leven. Alleen daarom al is het belangrijk dat je de controle over je aandacht weer terugpakt. Hoe richt je je leven in? Ik kies dan liever voor die verdieping, in plaats van steeds korte updates tot me te nemen. Het is absurd om van elke update een notificatie aan te hebben staan. Dat is alsof je elke keer dat er iemand het gebouw binnenkomt een brandalarm laat afgaan. Niet alles is even urgent. Als ik met m'n vriendin uit eten ga, check ik niet nog eerst even mijn telefoon, want dan ben ik er niet helemaal bij. Dat geeft mij voldoening. Sommige mensen hebben liever dat vluchtige en dat is prima, zolang het maar een bewuste keuze is. De vraag is alleen hoeveel mensen er echt bewust voor kiezen." >

# 11x meer aandacht

## 1 De Pomodorotechniek

Voor focus heb je momenten van niet-focus nodig. Die krijg je bijvoorbeeld met de Pomodorotechniek, in 1989 bedacht door Francesco Cirillo. In deze methode werk je 25 minuten gefocust aan één taak en neem je vervolgens een pauze van 5 minuten.

De Pomodoro Focus Timer kan een handige app hierbij zijn.

## 2 Echte versus nep-pauze

Iets is pas een pauze als je geen nieuwe informatie opneemt. Je brein maakt geen onderscheid tussen werkmail en Instagram: bij beide neem je

nieuwe informatie op. Even op Instagram tussen je werkmail door is dus geen moment van rust. Heel geconcentreerd yoga doen? Goed voor veel dingen, maar telt niet als pauze. Alleen als je je gedachten kunt laten afdwalen en geen focus nodig hebt, laad je op.

## 3 Een simpel tweede taakje

Wil je focus, houd je overactieve brein dan zoet met een simpel tweede taakje. Zet bijvoorbeeld repetitieve muziek op, iets waarnaar je niet echt gaat luisteren. Radiogeluid op de achtergrond is juist funest voor je concentratie. Tijdens een gesprek kun je beter luisteren als je gaat wandelen. En tijdens een telefoongesprek kun je je beter concentreren als je onder-tussen doodles tekent (het verhoogt je concentratie met 29 procent).

## 4 Schrijf het op

Dingen die je niet wilt vergeten, poppen de hele tijd op in je hoofd, vaak op totaal onlogische momenten. Onze hersenen zien geen verschil tussen interne en externe afleiders, dus voor je brein is dit precies hetzelfde als wanneer het brandalarm gaat. Schrijf daarom dingen die je niet moet vergeten zo snel mogelijk op.

## 5 Beperk open eindjes

Dingen die niet afgerond zijn, zorgen dat je minder aandacht hebt voor het moment. Begin niet met een taak als je 'm niet kunt afmaken. Dus open niet je WhatsApp of mail vlak voordat je een gesprek ingaat of gaat slapen. Je zet je hoofd ermee aan het werk, wat ten koste gaat van je aandacht.

## 6 Zet (de meeste) notificaties uit

Uit onderzoek blijkt dat het moeilijker is om een notificatie te negeren dan een chocoladereep of seks te weerstaan. Zet notificaties daarom zo veel mogelijk uit. Voortdurend je mail moeten checken tijdens je werk is niet logisch. Een

chirurg loopt tijdens een operatie ook niet steeds naar de ingang om te kijken of er nieuwe patiënten zijn. Het helpt wel als je weet dat écht dringende oproepen je wel kunnen bereiken.

## 7 Zonder je soms af

Of zoals de gouden regel van Picasso luidde: 'Without great solitude no serious work is possible.' Wanneer we ons afzonderen, kunnen we onafgebroken aan taken zitten. Hierdoor kunnen we de diepte induiken, nieuwe inzichten krijgen en projecten afmaken. Lukt het niet om je af te zonderen, dan kan een koptelefoon met noise cancelling uitkomst bieden.

## 8 Begin de dag zonder telefoon

Het checken van onze telefoon verandert letterlijk de chemische huishouding in ons brein. Onze hersenen worden er slomer van en ze worden vatbaarder voor nieuwe afleidingen. Elke keer dat we een 'shot' krijgen, wordt in ons brein de behoefte aan nog meer dopamine versterkt: de dopaminespiraal. Begin je je dag met je telefoon, dan heb je de rest van de dag meer moeite je te concentreren.

## 9 Deel het niet

Echte aandacht maakt herinneringen intenser en kleurrijker. Uit onderzoek van Princeton University blijkt dat je minder van een situatie geniet en onthoudt, als je op datzelfde moment bezig bent het te delen op social media. Je bent minder betrokken, waardoor het moment niet de herinnering wordt die het zonder die handeling was geweest.

## 10 Telefoon in de keukenla

We houden onze telefoon vaak binnen handbereik, en daardoor is de verleiding groot om er even op te kijken. Het werkt goed om je telefoon eens verder weg te leggen, bijvoorbeeld in een la. Je kunt er nog steeds bij, maar het automatisme om erop te kijken wordt minder. Wat ook echt helpt om je telefoon minder aantrekkelijk te maken: het beeld op zwart/wit zetten.

## 11 Eerst wat rondkijken

Wanneer je ergens arriveert, stort je dan niet meteen op de persoon of je taak, maar geef jezelf de gelegenheid om rustig de overgang te maken naar het nieuwe moment. Kijk bijvoorbeeld eerst om je heen, doe met aandacht je jas uit, zet je tas rustig neer, voel hoe je lichaam door de ruimte beweegt en hoe je ademt. ●

### MEER LEZEN

- \* 'Focus aan/uit - Dicht de 4 concentratielekken en krijg meer gedaan in een wereld vol afleiding', Mark Tigchelaar en Oscar de Bos (Uitgeverij Het Spectrum)
- \* 'De metta cirkel - Een inspirerende en praktische gids voor rust en balans in alle facetten van je leven', Wineke van Aken (Uitgeverij Lucht)

