

Het gereedschap van je werkgeheugen

Net wanneer je een goed boek zit te lezen, licht het scherm van je telefoon op. Een nieuw berichtje! Toch even snel lezen en een reactie sturen. En daarna duurt het weer een tijdje voordat je weer in het verhaal zit. Tot het volgende bericht om je aandacht vraagt. "Er is een heftige strijd om onze aandacht bezig", zegt Utrechtse hoogleraar cognitieve psychologie Stefan van der Stigchel (38). In zijn net verschenen boek 'Concentratie' (€ 19,50, uitg. Maven Publishing) analyseert hij waarom we zo snel zijn afgeleid en draagt hij oplossingen aan. Wanhopig is volgens Van der Stigchel nergens voor nodig. "Berichten over dat we dommer of minder creatief worden van nieuwe technologie zijn onzin", zegt hij.

"We raken afgeleid omdat het brein voortdurend keuzes maakt. Als je een boek leest, dan negeren de hersenen veel prikkels van buitenaf. Je merkt dan bijvoorbeeld niet de kat op die door de kamer loopt." Onze telefoon haalt ons wel uit deze concentratie. In ons brein zit namelijk een soort waakhond, die direct reageert bij iets opvallends. "Bovendien zien onze hersenen nieuwe informatie als een beloning. Je hebt eerder leuke berichten gekregen van familie en vrienden via de telefoon en daarom wil je graag weten wat er aan de hand is. Dat maakt het gebruik van social media en WhatsApp zo verslavend."

Bij de verwerking van al deze gegevens in

ons brein speelt het werkgeheugen de belangrijkste rol. Dat is de regisseur van onze grijze massa, want het bepaalt waar onze aandacht naartoe gaat. "Er past maar één taak in. Als jij een boek leest, dan ben heb je daar je volle aandacht bij nodig. Je moet het werkgeheugen zien als een werkbank die vol ligt met gereedschap voor een bepaalde taak. Als je vanuit die taak iets anders gaat doen, dan moet je eerst je werkgeheugen en dus ook de werkbank opnieuw inrichten. Daarom kost het altijd tijd om te wisselen van taak."

En hoe zit het dan met multitasking? Er zijn toch mensen die heel goed meerdere dingen tegelijkertijd doen? Die bestaan helemaal niet, blijkt volgens Van der Stigchel uit diverse onderzoeken. "Als we wat anders gaan doen, betalen we daar allemaal wisselgeld voor omdat we ons dan opnieuw moeten concentreren." Wetenschappers vonden slechts een heel laag percentage supertaskers, mensen die wel kunnen multitasken. Maar dat is waarschijnlijk toeval; ze hadden een goede dag tijdens het onderzoek. "Daarnaast is het mogelijk om bepaalde taken wel tegelijkertijd doen. Zoals autorijden terwijl op de achtergrond voor jou bekende muziek klinkt. Dat stoort niet."

Het werkgeheugen ontwikkelt zich tijdens het volwassen worden in onze hersenen. Het zit in de frontale kwab en komt pas tot volledige wasdom als we meerderjarig

zijn. "Pubers ontwikkelen het nog. Daarom zijn zij vaak nog sneller dan anderen afgeleid door hun telefoon en willen ze op ieder berichtje direct reageren. Tussen je twintigste en dertigste houd je het beste je aandacht ergens bij." Lachend voegt de 38-jarige Van der Stigchel eraan toe: "Ik ben dus al aan het aftakelen."

Het goede nieuws is dat het mogelijk is om je beter te concentreren, volgens de hoogleraar. "Het werkt goed om je telefoon voor een bepaalde tijd weg te leggen. Zet al je notificaties uit voor bijvoorbeeld een of twee uur." Van der Stigchel doet dat zelf ook. Bijvoorbeeld tijdens het schrijven van zijn boek. Meestal gaat hij dan naar de universiteitsbibliotheek. "Daar kwam ik speciaal om te schrijven en dus had ik verder geen afleiding." Maar overdrijf het niet, waarschuwt hij. "Je moet het brein niet dwingen om zich oneindig te concentreren. Want dat lukt niet. Veel mensen overschatten hoelang ze hun aandacht ergens bij kunnen houden. Dat verschilt per persoon en zelfs per dag. Het lukt niet altijd om je perfect te concentreren, dat moet je ook accepteren."

Een opvallende tip om de regie van je aandacht in eigen handen te houden: ontwikkel

rituelen. Daarmee bereidt de grijze massa zich voor op een belangrijke taak. "Je maakt met zo'n ritueel je hersenen als het ware even leeg. Voordat ik iets belangrijks schrijf, ruim ik eerst mijn bureau op en leg dan een pen klaar. Ook kijk ik regelmatig of er nog nieuws is over mijn favoriete voetbalclub Feyenoord en ga daarna pas aan het werk." Pauzes zijn ook belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat vooral een wandeling door de natuur de concentratie verbetert. "Tijdens een wandeling laadt het brein zich op, verder gebeurt er niks. Je kunt je hoofd ook leeg maken door te mediteren of te sporten."



Stefan van der Stigchel
Concentratie -gefocusst
blijven in tijden van afleiding.
Maven Publishing,
€19,50, verschijnt 10/11

