

INTERVIEW MARK TIGCHELAAR

# Alles draait om aandacht

We maken onszelf letterlijk dom door onze aandacht telkens te verplaatsen. Neuropsycholoog Mark Tigchelaar wil de wereld weer laten focussen. Zodat we met minder stress méér gedaan krijgen.

Tekst **Ykje Vriesinga** Foto's **Roger Cremers**



“ Als we zestig mailtjes per dag binnenkrijgen en die elke keer direct lezen, werken we een uur per dag op het denkniveau van een elfjarige

**H**et nummer begint met snelle elektrische gitaren, gevolgd door beukende drums. Dan begint de zangeres. Ze maakt de lage grommende brullen die zo typerend zijn voor *heavy metal*. Waarschijnlijk zetten weinig mensen metal op als ze zich willen concentreren. Mark Tigchelaar doet dat wel. De 34-jarige neuropsycholoog schreef „naar schatting 90 procent” van zijn in april verschenen boek *Focus AAN/UIT* met zijn favoriete band *Arch Enemy* op zijn koptelefoon.

Tigchelaar - net jasje, witte sneakers, bont geblokte sokken - heeft een missie: mensen zich beter laten concentreren. En dat is belangrijker dan ooit. Want, zegt hij: „We leven in een kenniseconomie, maar ons brein wordt constant aangevallen door allerlei afleidingen. De winnaars van het komende decennium zijn de mensen die hun aandacht goed managen.” De neuropsycholoog verdiept zich al ruim vijftien jaar in focus. Al duurde het tot zijn vijfde boek voordat Tigchelaar zag dat concentratie de kern is van alle onderwerpen waar hij zich mee bezighield tijdens zijn studie in Utrecht en daarna met zijn eigen trainingsbureau. Snellezen, onthouden, efficiënt werken: het draait allemaal om aandacht.

Tigchelaar en zijn compagnon en co-auteur Oscar de Bos ontdekten vier belangrijke concentratielekken bij de meer dan 50.000 mensen die ze door de jaren heen hebben getraind. Als je weet wat die lekken zijn, en hoe je ze moet dichten, krijg je volgens hen zelfs op de meest chaotische dagen je werk gedaan.

**Het eerste concentratielek in jullie model is niet een teveel aan prikkels, zoals e-mails, maar een tekort. Verrassend.** „Klopt. Natuurlijk kunnen je collega's of je smartphone ook grote stoorzenders zijn, maar dat soort externe afleidingen scharen wij pas onder het vierde concentratielek. De eerste drie lekken zijn allemaal dingen die je zelf doet, of niet doet, die schadelijk zijn voor je focus. Het mooie daarvan is dat je zelf ook veel meer controle hebt over het verbeteren van je concentratie dan je misschien denkt.”

**Ons brein is niet ontworpen om zich op één ding te focussen, zeggen jullie.** „Inderdaad, onze hersenen staan voortdurend open voor allerlei prikkels. Wij mensen zijn één grote wandelende antenne. Dat was heel handig in de oertijd, want zo hoorden we tijdens het pellen van onze nootjes het geritsel van een naderend roofdier. Maar tijdens ons werk, of als we proberen te lezen of studeren, kan dat overactieve brein ons flink in de weg zitten. Het gaat dan automatisch op zoek naar extra prikkels.”

**Hoe los je dat eerste concentratielek op?** „Door de extra capaciteit van je brein in beslag te laten nemen door een simpele tweede taak. Muziek luisteren is een handig trucje. Voor mij werkt metal goed, voor jou misschien klassiek of house. Maar let wel op: de muziek mag geen bewuste aandacht vragen. Je moet de nummers al kennen en altijd in dezelfde volgorde draaien. De radio is daarom *killing* voor je concentratie. „Andere oplossingen om dit concentra-

tielek te dichten zijn een wandelingetje maken als je samen een goed gesprek wilt hebben. Of de was opvouwen terwijl je aan het bellen bent.”

**Maar dat klinkt als multitasken. Daarvan is toch bewezen dat het niet werkt?** „Er is niks mis met multitasken, zolang de extra taak maar geen bewuste aandacht vraagt. Dan versterkt het juist je concentratie op je eigenlijke taak. Wat niet werkt is *switchtasken*: het constant heen en weer springen met je aandacht. Dat gebeurt als je twee of meer dingen doet die elk aandacht vragen. Bijvoorbeeld als je tijdens het bellen ook een e-mail probeert te schrijven.”

**A**ls Mark Tigchelaar één tip mag meegeven, dan is het dit: stop met switchtasken. Of, zoals hij het ook wel zegt: als je wisselt, ben je af. Want elke keer als je van aandacht switcht, blijft een deel van je brein nog bezig met het voorgaande. Aandachtsresidu heet dit binnen de neuropsychologie.

Waar het eerste concentratielek in het model van *Focus AAN/UIT* wordt veroorzaakt door een tekort aan prikkels, komt dit tweede lek door een overschot aan prikkels in het brein. Het gevolg is een constante stroom aandachtsresidu. „Aandachtsresidu maakt ons letterlijk dom”, aldus Tigchelaar. „Na elke wisseling daalt je IQ tijdelijk en kost het meer moeite om je weer op de huidige taak te richten.” Dit probleem is groter dan ooit, zegt hij: „Uit onderzoek blijkt dat de hoeveelheid prikkels die wij dagelijks verwerken is vervijvoudigd sinds de jaren

tachtig. Niet gek dat we moeite hebben om ons te concentreren.”

**Je zei net dat onze hersenen zoveel overcapaciteit hebben. Dan kunnen ze toch wel een beetje aandachtsresidu aan?** „Dat kunnen ze ook, maar het heeft wel gevolgen voor je denkkracht. Zelfs een korte blik op onze e-mail of telefoon kaapt tijdelijk zo'n tien punten van onze intelligentie. En het kost ons brein minimaal een minuut om de focus weer helemaal bij de oorspronkelijke taak te krijgen. Kortom, als we zestig mailtjes per dag binnenkrijgen en die elke keer direct lezen, werken we een uur per dag op het denkniveau van een elfjarige. Aan jou de vraag of je dat wilt.”

**Maar e-mail hoort ook gewoon bij ons werk. Dat kun je toch niet negeren?** „Dat hoeft ook niet. Wat je moet doen, is slim nadenken hoe je het wisselgedrag kunt minimaliseren. Vooral als je met iets bezig bent dat even je maximale intelligentie vraagt. Zet op die momenten je mail uit en laat mensen via een *out-of-office-reply* weten op welke tijdstippen je wel gaat antwoorden. En hoe ze jou in de tussentijd kunnen bereiken als het écht urgent is.”

**Wat ook vaak bij functies hoort: meerdere projecten tegelijkertijd doen.** „Ook dan kun je slim nadenken hoe je het aantal wisselingen kunt verminderen. Bijvoorbeeld door projecten ná elkaar te doen in plaats van náást elkaar. Ik sprak een pensioenadviseur waar ze serieel zijn gaan werken: in één dag regelen ze alles

## CV

### Snellezend dyslecticus

Gereven door zijn dyslexie besloot **Mark Tigchelaar** (1984) neuropsychologie te studeren aan de Universiteit Utrecht. Zijn vijf boeken, onder andere over het geheugen, bereikten ongeveer 50.000 lezers. In 2015 werd hij tweede bij het Nederlands kampioenschap snellezen. Tigchelaar is oprichter en mede-eigenaar van het trainingsbureau *Focus Academy*.

voor één klant. En dan gaan ze naar de volgende. Per saldo zijn ze sneller klaar dan vroeger, toen ze telkens schakelden tussen minimaal vijf klanten voor wie ze tegelijkertijd werkten. „Niet verbazingwekkend, want in laboratoriumexperimenten is aangetoond dat wanneer we telkens wisselen tussen taken, het 50 procent langer duurt om alles af te maken dan wanneer we elke taak van begin tot eind in één keer doen.”

**Ook al werk ik aan één ding, dan nog springt mijn hoofd constant naar dingen die ik nog moet doen.** „Klopt, daar zie je weer dat we vaak zelf onze grootste stoorzender zijn. Mij helpt het bekende *Getting Things Done*-systeem van David Allen. Alles wat ik moet onthouden haal ik uit mijn hoofd en zet ik in een digitaal systeem. Anders blijft je brein je op de gekste momenten herinneren aan openstaande taakjes, zoals 'niet vergeten om pastasaus te kopen'. En dat creëert net zo goed aandachtsresidu.”

**D**e 'focus' van Mark Tigchelaar zelf ligt momenteel op het dichten van het derde concentratielek: te weinig ontspanning. Met een groeiend trainingsbedrijf, een jong gezin en lezingen rond zijn boeken heeft hij naar eigen zeggen vaak de neiging om „door, door, door te gaan”. Maar om goed te kunnen concentreren, moeten we onze aandacht ook regelmatig even helemaal loslaten. Even niet je WhatsApp bijwerken, je Twitterfeed checken of een interessante podcast luisteren. De uitdaging daarbij: nieuwe infor-

matie geeft ons brein een prettige dopaminekick. Dat maakt het verslavend om 'aan' te blijven staan. Het werd Tigchelaar pijnlijk duidelijk hoe hardnekkig dit gedrag was toen hij tijdens het schrijven van zijn focusboek op vakantie ging met zijn ouders, zijn vrouw en zijn pasgeboren dochtertje: „We hadden het heel fijn samen. En toch had ik de compulsieve drang om iedere dag minstens twee uren te schrijven.”

**Zie je dat veel om je heen?** „Ja. Dat idee van: ik werk, dus ik besta. Bij veel van onze klanten is het de norm om vergaderingen te plannen tijdens de lunch, de telefoon mee te nemen naar de wc. Elk dood momentje wordt opgevuld.” **Klinkt efficiënt.** „Voor eventjes wel. Maar op lange termijn is het schadelijk voor onze concentratie. Pas als je regelmatig je focus even 'uit' zet, kan je focus later weer 'aan'. Doe je dat niet, dan raakt je brandstof op en is je brein niet meer goed in staat om onderscheid te maken tussen relevante en irrelevante prikkels. Zelfs een zoemende vlieg krijgt dan alle aandacht.”

**Net als bij de eerste twee lekken wijzen jullie de lezers ook hier op hun eigen verantwoordelijkheid om op te laden. Maar werkdruk speelt toch ook een rol?** „Zeker. En toch zul jij zelf je verantwoordelijkheid moeten nemen om grenzen te trekken. Om pauze te nemen, om de aandacht even helemaal los te laten, om voldoende te slapen. Juist als je veel op je bord hebt. Want zodra je de eerste drie

concentratielekken zo goed mogelijk weet te dichten, zul je zien dat je veel beter in staat bent om te dealen met het vierde lek: een overschot aan externe prikkels.”

**Dat vierde lek is nogal belangrijk als je in een kantoorruimte werkt, zoals half Nederland.** „Het is inmiddels onomstotelijk vastgesteld dat de kantoorruimte funest is voor je concentratie, je creativiteit en paradoxaal genoeg ook voor de onderlinge communicatie. Het leek lekker goedkoop, maar de kosten die je bespaart op kantoorruimte verlies je in veelvoud doordat je werknemers niet goed kunnen presteren. „Ik zie gelukkig al veel bedrijven waar ze dit weten en verschillende zones inbouwen, met stiltezones om gefocust te kunnen werken en andere plekken voor praten en samenwerken. „Als daar geen ruimte voor is, schaf dan op zijn minst geluidwerende koptelefoons aan voor iedereen. Een kleine investering als je beseft dat onze productiviteit met 60 procent kan dalen als er naast ons iemand zit te praten.”

**Wat is jouw doel met dit boek?** „In mijn ogen staan we op een tweesprong: of we gaan naar een wereld met nog meer afleiding, of we beseffen dat we ons werk en ons leven zo moeten inrichten dat we slim gebruik maken van hoe ons brein gebouwd is. Ik hoop dat dit boek daaraan kan bijdragen. Dat het normaal wordt voor collega's om elkaar bij de koffieautomaat te vragen: hoe gaat het vandaag met jouw focus?”