

THEMA: *NEE*

Tekst: Annegreet van Bergen Beeld: Shutterstock, ANP Foto

Nee! Multitasken kan niet! Breinwerkers die anders beweren, lijken op mensen die van een hoog gebouw springen en zeggen dat ze niet in de zwaartekracht geloven.

ONTKETTEN *HET BREIN*



*'ZOU JIJ GEOPEREERD
WILLEN WORDEN DOOR
EEN CHIRURG DIE HEEN
EN WEER LOOPT TUSSEN
VIER PATIËNTEN EN
TUSSENDOR OOK NOG
EEN SNELLE BLIK OP
ZIJN E-MAILS WERPT?'*

Dat is de stellige overtuiging van Theo Compernelle, psychiater en consultant op het gebied van stress in de werkomgeving.

Hij schreef het boek 'Ontketen je brein'. Compernelle: "Het is een wetenschappelijk feit dat wij niet kunnen multitasken en met dat feit kun je maar beter rekening houden."

Echter, hij ziet om zich heen juist het omgekeerde gebeuren: een groeiend aantal mensen is voortdurend en overal online (hyperconnectiviteit). Zij doen twee of meer dingen tegelijk (multitasken) en gunnen hun brein geen pauzes meer om informatie op te slaan of te verwerken. Daardoor verminderen ze hun denkkracht en slaan ze als het ware hun brein in de boeien. Vandaar Compernelle's oproep je brein te 'ontketenen'.

ALLEEN ROUTINETAKEN

Op het eerste gezicht lijkt Compernelle's wetenschappelijke feit lariekoek. In de dagelijkse praktijk lijken wij vaak best twee dingen tegelijk te kunnen doen. Naar de radio luisteren bijvoorbeeld, terwijl we op de snelweg rijden. Maar wat gebeurt er als de remlichten van je voorligger oplichten en je op hem dreigt te knallen? Dan hoor je even helemaal niets van wat er op de radio wordt gezegd. Pas wanneer de situatie op de weg weer veilig is, hoor je de radio en realiseer je je dat je domweg een deel van de uitzending hebt gemist. →

DRIE BREINSYSTEMEN

Mensen hebben drie breinsystemen. Het reflexbrein, het reflecterende en het archiverende brein. Alle drie hebben ze een verschillende functie.

Het **reflexbrein** is snel en primitief (dieren hebben het ook), het reageert op prikkels uit de omgeving en zet na veel training leerresultaten uit het reflecterende brein om in routine.

Het **reflecterende brein** is uniek menselijk, het stelt ons in staat om zowel na te denken over dingen die concreet aanwezig zijn als over abstracties.

Ten derde is er het **archiverende brein**. Dat ordent en manipuleert voortdurend informatie, zodat die informatie wordt opgeslagen, bijgewerkt en voor ons reflecterende brein beschikbaar is. Het reflecterende brein dat bewust, kritisch en oplossingsgericht nadenkt, kan maar met één ding tegelijk bezig zijn (zie ook: *Eenvoudige multitasking-test*).

Compernelle: "Alleen bij routinetaken kan het reflecterende brein samenwerken met het reflexbrein. Dan laat het die routineklussen over aan het reflexbrein. Dat kan ze automatisch afhandelen, terwijl het reflecterende brein zijn bewuste aandacht bij iets anders houdt."

MOBIEL

De kwestie of mensen al dan niet kunnen multitasken is de laatste jaren een steeds actueler vraagstuk geworden. Het is nog niet zo lang geleden, in 1999, dat filmer Frans Bromet in de Amsterdamse binnenstad aan deels jonge, dynamisch ogende mensen vroeg of zij een mobiele telefoon nodig hadden. Dat leek het merendeel van hen volstrekt overbodig. Bromet kreeg antwoorden als: "Ik heb een gewone telefoon, wat moet ik dan met een mobiele?" En: "Als ik ergens strand, is er altijd wel een telefooncel of een boer met een telefoon." Of: "Het lijkt me helemaal niet leuk om altijd bereikbaar te zijn."

Als er in die tijd al over multitasken werd gesproken, dan ging het hooguit over vrouwen die tijdens het koken wél konden praten, terwijl bij mannen alle aandacht door de pannen werd opgeslokt. De tijden zijn veranderd. Nu gaat de multitask-discussie over de vraag of je tijdens een vergadering, een review of het schrijven van een nota kunt sms-en of appen.

CHRONISCH STRESSGEVOEL

In de laatste paar jaar is Nederland niet alleen massaal tot de mobiele telefonie bekeerd. Via smartphones en tablets



**'STEEDS MEER
PROFESSIONALS LATEN
ZICH VOORTDUREND BIJ
HUN WERK STOREN.'**

heeft ook het mobiele internet het land veroverd. In juni 2015 meldde onderzoeksbureau GfK dat van de Nederlanders van dertien jaar en ouder liefst tachtig procent (10,6 miljoen) een smartphone bezit en 65 procent een tablet.

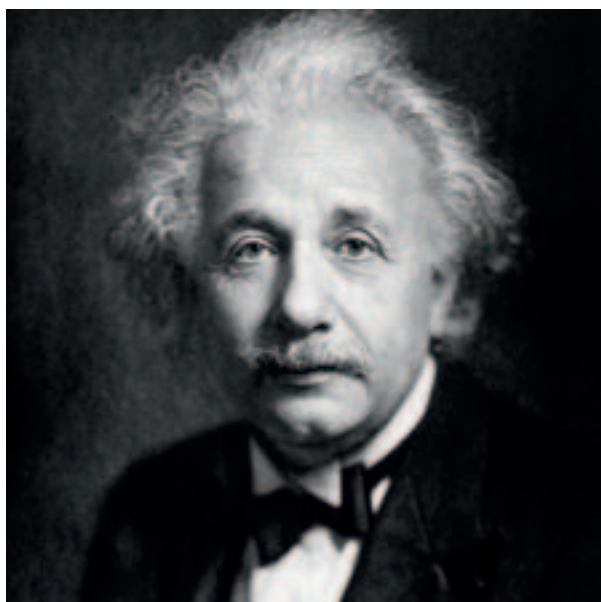
En zo'n ding doet iets met je. Compernelle: "Toen ik mijn eerste smartphone had, voelde ik overal waar ik was als het ware de e-mails in mijn zak branden. Ik moest en ik wilde onmiddellijk zien wie mij allemaal nodig hadden. Die nabijheid van al die berichten veroorzaakte een enorme onrust."

Het gaf hem een chronisch gevoel van stress, het soort stress dat niet alleen contraproductief is, maar ook ongezond. Na enige tijd heeft Compernelle daarom de instellingen op zijn smartphone zo veranderd dat hij vijf handelingen moet verrichten voordat hij een mail kan lezen. Dat maakte de verleiding al een stuk minder groot en bracht weer rust in het brein van de hoogleraar.

BEDRIJFSBELEID

Tegenwoordig doet Compernelle aan *batch processing*: hij verdeelt zijn werk in blokken en handelt in zo'n blok gelijksoortig werk af. In plaats van vrijwel continu zijn mail te lezen, checkt hij die nu nog alleen op bepaalde tijdstippen. "Vroeger deed je dat automatisch. Je legde de telefoon af, wanneer je met een klant of patiënt in gesprek was. Nu laten steeds meer professionals zich voortdurend bij hun werk storen."

Vaak is dat niet eens een kwestie van nieuwsgierige vrije wil. Het is bedrijfsbeleid. Compernelle: "Tijdens een workshop vertelde een groep hooggeplaatste managers me trots dat →



*'ALBERT EINSTEIN ZEI
OOIT: "HET IS NIET ZO DAT
IK ZO SLIM BEN, IK BLIJF
ALLEEN LANGER MET
VRAAGSTUKKEN BEZIG."*



BED, BAD EN BUS

De ervaring leert dat mensen de meeste creatieve ideeën krijgen in de drie B's: bed, bad en bus. Daar heerst als het ware een windstilte van de geest: het reflecterende brein neemt rust en dan kan het archiverende brein volop aan de slag. Het sorteert en hersorteert zijn enorme database, en gaat op zoek naar informatie die nuttig zou kunnen zijn voor het reflecterende brein. Bij dit werk komt het archiverende brein vaak op de proppen met nieuwe en verrassende associaties, de creatieve ideeën.

Geregeld nietsdoen in de zin van denkpauzes, ontspanning, vrij zijn van taken en nergens mee bezig zijn, is heel nuttig. Wat veel mensen als 'verloren tijd' beschouwen, is in feite ideale 'opbergtijd' voor het archiverende brein. Zit je daarentegen onafgebroken aan je scherm gekluisterd, dan ondermijnt je zowel je intellectuele productiviteit als je creativiteit.

MILJARDEN ARCHIVARISSEN (TIJDENS SLAAP)

In een continu veranderende omgeving, waarin we steeds meer informatie over ons heen krijgen, hebben we meer dan ooit voldoende slaap nodig om die informatie te verwerken. Slaap is te vergelijken met het defragmenteren en schoonmaken van de harde schijf. Maar het archiverende brein (zie ook: *Bed, bad en bus*) doet méér: het beslist ook wat er kan worden verwijderd en wat er moet blijven bewaard. Tijdens het slapen worden de miljarden archivarissen in het brein niet afgeleid door voortdurend binnenkomende informatie en evenmin worden ze gestoord door het reflecterende brein. Daarom is het zeer verontrustend dat één op de vijf breinwerkers zegt altijd te kort te slapen. Theo Compernelle, psychiater en consultant op het gebied van stress in de werkomgeving, heeft met de volgende tip veel cliënten geholpen hun brein beter te gebruiken. 'Check uiterlijk anderhalf uur voor het slapengaan de laatste keer je mail. Schrijf vervolgens de belangrijkste dingen op die je de volgende dag pas je mail wanneer je eerst die belangrijke dingen heb afgehandeld. Zou je wel je mail checken, dan laat je allerlei nieuwe informatie toe tot je brein en raak je voor een groot deel het voorbereidende werk kwijt dat je archiverende brein tijdens je slaap heeft gedaan.'



EENVOUDIGE MULTITASKING-TEST

Het reflecterende brein dat bewust, kritisch en oplossingsgericht nadenkt, kan maar één ding tegelijk. Doe je twee dingen tegelijk, dan moet je voortdurend schakelen. Daarbij raak je telkens informatie uit de ene taak kwijt terwijl je met de andere bezig bent. Zodoende kost het veel meer tijd en energie om twee taken tegelijk in plaats van achter elkaar uit te voeren.

Een eenvoudige test: neem een stopwatch en kijk hoeveel tijd het je kost om eerst 'MULTITASKING' op te schrijven en vervolgens '1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12'. Elk getal staat voor een letter uit het woord 'multitasking'. Daarna doe je het anders. Op een schoon vel schrijf je eerst M en de daarbij behorende 1 op, dan U en de bijbehorende 2, L en 3 et cetera. Meet ook de tweede keer je tijd. Dan blijkt dat de tweede methode veel meer tijd kost en dat je waarschijnlijk ook nog eens in de fout bent gegaan. Je switcht voortdurend tussen letters en getallen, tussen schrijven en tellen: zelfs bij dit eenvoudige breinwerk gaat multitasken al ten koste van de productiviteit en kwaliteit.

e-mails in hun bedrijf binnen vijftien minuten beantwoord moesten worden. Niet alleen e-mails van externe, maar ook van interne cliënten. Kortom, al hun hooggeschoolde professionals waren verplicht om voortdurend online te zijn en moesten het belangrijke en complexe werk waarmee ze bezig waren elk kwartier onderbreken om hun e-mail of sociale bedrijfsmedia te raadplegen. Het was een van de meest onwetende contraproductieve ideeën die ik ooit heb gehoord."

EINSTEIN

Uit onderzoek van Compernelle blijkt dat professionals tegenwoordig gemiddeld slechts twee keer per week de gelegenheid hebben om drie kwartier volledig ongestoord aan één intellectuele taak te werken. Compernelle: "Zoiets is onvoorstelbaar slecht voor je creativiteit. Albert Einstein zei ooit: 'Het is niet zo dat ik zo slim ben, ik blijf alleen langer met vraagstukken bezig.' Einstein zou zijn wereldschokkende theorieën nooit hebben ontwikkeld als hij net zo hyperonline en multitaskend was geweest als de gemiddelde professional of wetenschapper van nu." Hersenscans leveren het onomstotelijke bewijs dat het reflecterende brein niet kan multitasken. Maar Compernelle geeft ook graag voorbeelden uit het dagelijks leven die dat illustreren. "Zou jij geopereerd willen worden door een chirurg die heen en weer loopt tussen vier patiënten en tussendoor ook nog een snelle blik op zijn e-mails werpt? Liever niet. Alleen na veel training kunnen routinetaken door het reflexbrein worden overgenomen van het reflecterende brein. Een chirurg met vele jaren ervaring zal misschien geen fout maken als hij tijdens een routinetaak over iets anders praat.

Een nieuweling moet dat niet wagen. Die moet zijn aandacht helemaal bij zijn werk houden om geen brokken te maken." ←