



Het ideaal van is chaotisch g

Door: Marjoleine de Vos

De wereld probeert ons er op zeer vindingrijke wijze steeds heviger van te overtuigen dat het paradijs op aarde aanbreekt als we alles tegelijk overal kunnen doen. Wat een ramp van een ideologie. Iedereen weet dat de enige manier om iets gedaan te krijgen, is om er aandacht aan te besteden. De volle aandacht.

De vrouw die solliciteerde had een poosje niet gewerkt omdat ze een kind had gekregen. Ze wilde nu hoe dan ook voorkomen dat het kantoor waar ze wilde gaan werken zou denken dat zij, omdat ze moeder was, haar aandacht niet onverdeeld bij haar werk zou hebben. Maar om een of andere reden liep het mis en kreeg ze, terwijl ze zat te wachten op degenen met wie ze het sollicitatiegesprek moest voeren, haar baby van haar man die eigenlijk zou oppassen in handen gefruimeld, want hij had nu iets dringenders. Daar zat ze, met een krijsend kind dat nodig een schone luier behoefde, en natuurlijk kwam op dat moment de keurige heer in pak binnen, op wie ze een zakelijke indruk had willen maken. Alles was nu toch verloren, dus terwijl ze de baby een schone luier gaf, legde ze het verblufte pak uit waarom het zo onrechtvaardig was dat moeders niet aan de slag kwamen en wat ze gedaan zou hebben als ze wél zou zijn aangenomen wat nu natuurlijk niet het geval zou zijn. Aan het eind van haar briljante tirade was de baby stil en schoon, en het pak gewonnen voor haar pleidooi: iemand die zó kon multitasken als hij hier nu net gezien had! Die moest het worden!

Natuurlijk was dit een Amerikaanse soap van semi-geëmancipeerde snit, die de mythe dat vooral vrouwen zulke geweldige multitaskers zijn nog maar weer eens leven in blies.

In het echt lijkt (en blijkt) eigenlijk niemand zo geweldig te zijn in dingen tegelijk doen. Zelfs het praten, wat vrouwen onder alle omstandigheden heten te kunnen, en dat altijd als een voorbeeld genomen wordt van hoe makkelijk de mens meerdere taken verricht: lopen en praten, eten en praten, rijden en praten enz. valt nog tegen. Dat merken we sinds de telefoons overal mee naartoe gaan: alles leidt af. Je hoort het altijd heel goed aan je gesprekspartner als die intussen de afwas probeert te doen of in de krant leest, en

je merkt het trouwens ook aan jezelf als je met de telefoon in de hand probeert zo zachtjes mogelijk toch een berichtje te tikken: het schort aan oplettendheid.

Cruciale details gemist

Vage geluiden krijg je in plaats van antwoorden, de reacties komen net een fractie te laat (namelijk pas als de andere kant gemerkt heeft dat het stil is geworden) en als je zelf de multitasker bent, blij je allerlei cruciale details gemist te hebben.

In de auto zijn we gevaarlijk met onze telefoons, op het werk verliezen we abnormaal veel tijd doordat we zogenaamd alles tegelijk doen. We doen niets tegelijk. We zijn afgeleid bij alles.

De berichten over tijdverlies en inefficiëntie door e-mail en internet nemen hand over hand toe. Iedereen wordt aldoor maar onderbroken in zijn bezigheden, door de telefoon die er altijd is, door e-mails die altijd aanstaan, door sms'jes, door plotseling opkomende vragen die direct door google beantwoord moeten worden en bij dit alles heeft menigeen dan ook nog een muziekkaparaatje in de oren, 'om niet afgeleid te worden'. We noemen het werken, en zelfs 'multitasken' maar het is een chaotisch gerommel.

Natuurlijk ligt het niet aan de apparaten of de mogelijkheden. E-mail is handig – maar niet als je geen twee minuten kunt voortleven zonder te kijken of iemand elektronisch aan je gedacht heeft. Ook niet als je voortaan afspraken gaat maken via e-mail, met het eindeloos heen en weer mailen van data en (on)mogelijkheden, in plaats van even snel de telefoon te pakken en de zaak in twee minuten te regelen.

Nu de vakantie er weer op zit, voelt iedereen het monster van de multitasking weer naderen. De waarheid is, zo hebben hersenonderzoekers gevonden, dat ons brein helemaal niet

In deze tijd erommel

Multitasker doet niets goed

gebouwd is op meerdere dingen tegelijk doen. Ja, wél: lopen en intussen je hand naar je hoofd brengen om te krabben, of lezen en intussen gaan verzitten – natuurlijk. Maar niet: aandacht hebben voor het één én aandacht hebben voor het ander.

“Mag ik je volle aandacht?”

Ineens bestaat het syndroom ADT, *Attention Deficit Trait*, een stoornis van aandachtstekort veroorzaakt door ons multimediale leven. Ineens hoor je over ‘*Continious Partial Attention*’, gedurige halve aandacht.

Niet dat de bijbehorende verschijnselen nieuw zijn, het is altijd al voorgekomen dat mensen hun aandacht niet geheel hadden bij wat ze deden. Maar vroeger riepen ouders kwaad als hun kinderen zeurden: „Ik kan geen twee dingen tegelijk!” Nu kunnen ouders dat best, ze móeten dat kunnen van zichzelf en de wereld. Maar het is eigenlijk nooit zo prettig als iemand twee dingen tegelijk doet, dat wil zeggen: twee dingen half. Niemand vindt het leuk als zijn gesprekspartner intussen naar een televisietoestel zit te kijken, of op het scherm van zijn computer loert of er anderszins blijk van geeft tenminste gedeeltelijk geestelijk afwezig te zijn. En behalve dat het niet leuk is, levert het ook niets op: noch het gesprek, noch het televisieprogramma worden opgeslagen en onthouden.

Iedereen weet dat de enige manier om iets echt gedaan te krijgen, is om er aandacht aan te besteden. De volle aandacht. De dichteres Ida Gerhardt had de gewoonte, zo las ik ooit in het aardige boekje van Ad ten Bosch over haar, om als ze merkte dat degene die ze aan de telefoon kreeg intussen ook nog iemand anders gedag zwaaide, thee inschonk of hoe dan ook aandacht had voor iets anders dan dit gesprek, op hoge toon te vragen: „Mag ik je volle aandacht?” Het klinkt vervelend, maar er zit wat in: hoe vaak

merk je zelf niet dat dingen waar je in een telefoongesprek afwezig enthousiast op hebt gereageerd, daarna volstrekt uit je geheugen verdwenen zijn? Als je aandacht besteedt aan de taak die je uitvoert, sla je de gegevens anders op, beweren neurologen, en zijn ze ook gemakkelijker weer terug te halen.

Nieuwe technologie, beproefde deugden

De wereld probeert ons er op zeer vindingrijke wijze steeds heviger van te overtuigen dat het paradijs op aarde aanbreekt als we alles tegelijk overal kunnen doen. Heerlijk in de zeilboot zitten e-mailen, verrukkelijk naar muziek luisteren via je mobiele telefoon waarmee je tevens foto's maakt en op internet surft terwijl je op familiebezoek bent: we verliezen geen seconde, we leven volop, we zijn dynamisch.

En: geheugenloos, oppervlakkig, snel verveeld.

Wat een ramp van een ideologie – want dat is wat het is. Door producenten van apparaatjes gestimuleerde ideologie, die wordt overgenomen alsof er een nieuwe heilstaat is aangebroken. Wie voorzichtig over aandacht of concentratie begint, is een zanik die nog stééds niet doorheeft dat het zo niet meer werkt.

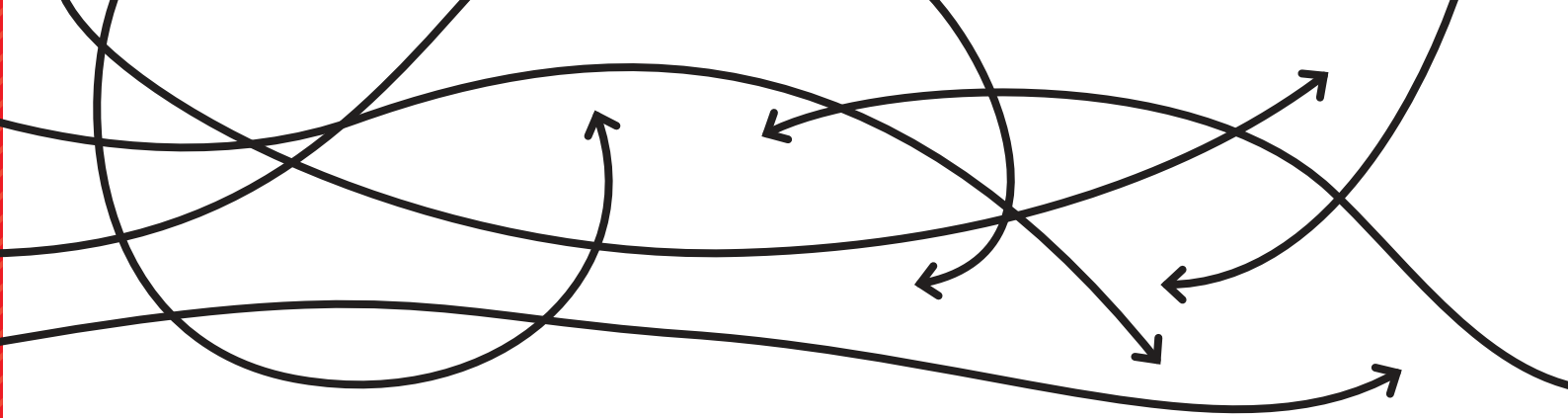
Waarmee niet gezegd wil zijn dat we net moeten doen alsof de wereld niet veranderd is. Hoogleraar Moderne Nederlandse Letterkunde Thomas Vaessens schreef twee jaar geleden over zijn studenten die niet gewend zijn om hun aandacht bij één tekst te houden, maar die altijd intussen ook andere tekst tot zich nemen en zo, leesgrazend door de wereld, hun eigen tekst samenstellen, in plaats van zich over te leveren aan het door een dichter gevormde geheel. De vroegere poëzie, die aandacht vroeg voor wat er gemaakt was en hoe het gemaakt was, kwam bij deze nieuwe lezers niet langer tot haar recht.



In het echt blijkt
niemand zo
goed in dingen
tegelijk doen

Na een inspanning
waaraan je je 'volle
aandacht' wijdde,
ben je gelukkig

Niets is heerlijker
dan helemaal
opgaan in wat je
aan het doen bent



Vaessens wilde daar een reactie op hebben die niet neerkwam op: „de moderne wereld is fout”, en dat is begrijpelijk. Het is altijd een beetje armoedig om de wereld te gaan zitten verwijten dat ze fout is. En leuk of niet leuk, mobiele communicatie- en informatiemiddelen zijn er en zullen blijven. De vraag is alleen hoe ze te hanteren. En de vraag is ook of er werkelijk spiksplinternieuwe deugden uitgevonden moeten worden (multitasking, flexibilisering, mobiliteit), in plaats van de beproefde deugden hooghouden en daarbinnen ruimte maken voor de nieuwe, ‘snelle’ manier van leven.

Aandacht is een drug

Als je zou moeten zeggen wat geluk is, zou ik zeggen: aandacht. Concentratie. Niets is heerlijker dan geheel opgaan in wat je aan het doen bent, of dat nu tuinieren is, lezen, luisteren of naar vogels kijken. In plaats van alles tegelijk maar half te doen, is alles achter elkaar enorm veel plezieriger, en efficiënter. Bij drukte helpt niets beter dan een prioriteitenlijstje maken en dat op volgorde af te werken, met volle aandacht, zonder bij alles te denken aan de dingen die je ook nog moet doen.

Niet dat dat altijd lukt – terwijl ik dit schrijf worden bossen uien en bieten het huis ingedragen die gekookt willen worden, de telefoon is al drie keer gegaan, een stapeltje post ligt verlangend naar lezing op mijn bureau, maar ik maak het nu niet open, ik werp af en toe een schichtige blik in de tuin die gewied wenst te worden en probeer niet te veel te kijken naar het lijstje waarop staat dat er nog allemaal e-mails gestuurd moeten worden, telefoontjes gepleegd, boeken gelezen en stukken geschreven.

In plaats daarvan denk ik terug aan het geluk van het wiskundeproefwerk – wiskunde was vroeger niet mijn lievelingsvak. Toch hadden bijlessen en ijverig leren op een gegeven moment gemaakt dat ik, ondanks geringe wiskundige aanleg, zag hoe je de opgaven aan moest pakken. Ik herinner me hoe ik aan het werk ging, hulplijnen construeerde, netjes, stap voor stap het bewijs opzette. Hoe tevreden stemmend het was te begrijpen waar je heen ging en aan het eind van een opgave te kunnen schrijven: q.e.d. En hoe dan ineens de bel ging, en je met rode wangen opkeek, verwonderd dat je in het wiskundelokaal zat, dat de wereld weer verder ging – je was één geworden met de sommen, de tijd was omgevlogen.

Zo ook met het boek dat je met bewondering leest: je hoort de stemmen van de mensen die verderop zitten te praten niet eens, de wereld bestaat uit die regels vóór je. En in de tuin zijn de uren voorbijgevlogen terwijl je wiede,

groef, verplante, aanharkte. Na een inspanning waaraan je je ‘volle aandacht’ wijdde, ben je gelukkig. Na een dag vol half gedane taken, vol mailtjes, telefoontjes, gesprekjes, berichtjes, nieuwtjes, voel je je leeg en misselijk tegelijk, alsof je te veel koek hebt gegeten.

Aandacht is een drug. Het zou me niets verbazen als het lichaam bij concentratie endorfine of iets vergelijkbaars aanmaakt, net zoals bij hardlopen of andere alles vragende lichamelijke inspanning.

Een recept voor geluk

Seriële volle aandacht (SVO), dat moet het nieuwe ideaal zijn. Niet langer het ouderwetse ideaal van je hele leven aan één ding wijden – dat is voorbij, althans voor de meeste mensen. Net zoals het levenslange huwelijk voor de meeste mensen niet meer bestaat. Maar zoals het ‘vrije huwelijk’, met afgeschafte jaloezie en meerder partners tegelijk en naar believen, voor bijna niemand werkte, zo werkt ook de vrije aandacht, de altijd verdeelde, niet. Seriële monogamie is het antwoord van veel mensen op de teloorgang van het ouderwetse huwelijk geweest, seriële volle aandacht zou wel eens het antwoord kunnen zijn op de multitask-ellende. Het zal even wennen zijn om niet meer direct op elke prikkel te reageren. Maar het is best te leren. Als bijna iedereen niet meer dan één of twee keer per dag naar zijn e-mail kijkt, heeft het ook geen zin meer om over elk tijdelijk wisselwasje een mailtje te sturen. Telefoons kunnen soms best uit.

En dan zal blijken dat het werk veel sneller gedaan is, het gedicht interessanter was, en het gesprek vruchtbaarder dan toen je intussen een internetsite moest bekijken, een liedje beluisteren en een grappig sms’je moest terugsturen. Ineens heb je tijd genoeg om dat te doen als het je uitkomt. In dit verband mag ik altijd graag de filosofe Simone Weill citeren, die een hoop rare ideeën had maar geen domoor was, en die over de aandacht schreef: „Hoewel men dat tegenwoordig niet schijnt te weten, is het vormen van het vermogen tot aandacht het ware en bijna uitsluitende doel van alle studie.”

Het klinkt heel ouderwets. Maar het is een recept voor geluk.

Marjoleine de Vos is dichter en redacteur bij NRC Handelsblad. Ook schrijft ze columns voor Hapinez en VolZin. Dit artikel verscheen eerder in NRC Handelsblad op 6 september 2008 en is met toestemming herdrukt.

