

een evenwichtig leven te leiden tijdens onze dagelijkse activiteiten en niet daarbuiten.

Toen ik terugkeek op de perioden waarin ik het succesvolst en gelukkigst was viel me een gemeenschappelijk kenmerk op. Dat was wanneer ik één taak tegelijk uitvoerde en echt aandacht had voor wat ik deed en met wie ik het deed. Niet als ik alles tegelijk probeerde te doen of als ik afgeleid was en er maar half met mijn hoofd bij was. Als ik honderd procent aandacht besteedde aan ervaringen, zelfs als ik een moeilijke periode beleefde – kanker, scheiding, het einde van een bedrijf – kwam ik er zo goed als ik maar kon wensen doorheen.

Ik stelde vast dat ik me niet hoefde terug te trekken om minder gestrest, gelukkiger en productiever te zijn; ik hoefde niet op zoek te gaan naar een goeroe en ik hoefde zeker niet nog meer taken op mijn lijstje te zetten.

Het boek dat je in handen hebt begon met de openbaring dat ik iets goed kon doen en er meer van kon genieten als ik al mijn aandacht aan één ding tegelijk besteedde. Ik moest ophouden met multitasking en beginnen met monotasking.

Als monotasking zo eenvoudig was dat je alleen maar tegen jezelf hoefde te zeggen dat je één ding tegelijk moest doen in plaats van te multitasken, dan zou dit een dun en niet erg doeltreffend boekje zijn.

In werkelijkheid moeten de monotaskingspielen getraind en versterkt worden. Die zijn door onze bedrijvigheid en pogingen tot multitasking verslapt, waardoor de kans groot is dat we afgeleid worden door de ping van het zoveelste berichtje of de 'noodzaak' om een e-mail te beantwoorden. Als je goed kunt monotasken, dan herken je mogelijke valkuilen en kun je die doelbewust vermijden.

Door wat we nu al dagelijks doen met hernieuwde focus en toewijding te benaderen versterken we de monotaskingspielen.

Twaalf activiteiten vormen de kern van dit boek – en de kern van ons bestaan.

De twaalf activiteiten die je in dit boek aantreft:

1. LEZEN

Door te lezen concentreren we onze ogen en hersenen op één plaats. Wie de telefoon weglegt en een papieren boek ter hand neemt kiest ervoor aan monotasking te doen. Iedereen die *Monotasking* openslaat brengt de eerste activiteit – lezen – al in praktijk en heeft dus de eerste stap gezet naar succesvol monotasken.

2. WANDELEN

Door te wandelen verbinden we ons lichaam weer met onze omgeving. Hoewel het misschien een eenvoudige activiteit lijkt, is wandelen voor veel mensen een middel tot een doel, niet een doel op zich. Door de aandacht op onze omgeving te richten – wat we zien, wat we horen, hoe de grond onder onze voeten voelt – herstellen we op natuurlijke wijze het contact met onze algehele aanwezigheid in de wereld.

3. LUISTEREN

Luisteren verbindt ons met anderen door onze auditieve zintuigen en onze hersenen in te schakelen. Voel je het aan als iemand echt hoort wat je zegt en niet slechts doet alsof? Iedereen merkt het als iemand er niet helemaal bij is, en dat is kwetsend. We verbinden ons oneindig veel beter met andere mensen als we echt luisteren – naar onze kinderen, bij een vergadering of bij een date – dan als we zijn afgeleid doordat we tegelijkertijd aan andere dingen denken en andere dingen doen.

4. SLAPEN

Slapen geeft ons lichaam en onze hersenen een verse start, wat goed is voor onze gezondheid en ons de fysieke en mentale energie geeft om te gedijen. Tegenwoordig hebben veel mensen slaapproblemen. We hebben allemaal veel aan ons hoofd, onze dagen zijn drukbezet en onze lijst met taken die gedaan moeten worden is lang. Als we nu eens onze volle aandacht gaven aan het slapen? Stel dat we onszelf toestemming geven om de benodigde rust te nemen en voor het vereiste herstel te zorgen, wat dan? Slaap benaderen met gefocuste aandacht levert voordelen op die van invloed zijn op ons hele bestaan.

5. ETEN

Eten is een essentiële dagelijkse activiteit die vaak op de achtergrond belandt en niet onze volle aandacht krijgt. Soms schrokken we ons eten op omdat we weer aan het werk moeten of besteden we nauwelijks aandacht aan wat we eten doordat onze blik tegelijkertijd op een apparaat is gericht. Laten we aandacht besteden aan het eten op tafel – hoe het daar is gekomen, wie het voor ons heeft klaargemaakt, hoe het smaakt – en aan het gezelschap van degenen met wie we deze ervaring delen.

6. ERGENS KOMEN

Stel dat we ons tijdens het forenzen en reizen concentreren op de reis zelf en daarvan genieten, in plaats van het idee te hebben dat we altijd twee dingen tegelijk moeten doen, vaak met grote risico's voor onszelf en anderen. Hoewel we onderweg veelal de gelegenheid hebben om te multitasken zijn er methoden om onze aandacht op de reis te vestigen en te profiteren van het meer in het hier en nu zijn.

7. LEREN

Iedereen kan een leven lang leren, dat is niet iets wat we alleen doen als we jong zijn. Wanneer we onze volle aandacht geven aan het leren, worden we geconfronteerd met een van de stimulerendste aspecten van het menselijk bestaan: het aanleggen van nieuwe cognitieve en emotionele verbindingen. Of we nu een nieuwe taal leren, trainen voor een sport of iets bijspijkeren wat met ons werk te maken heeft, het vermogen om ons op één ding tegelijk te concentreren vergroot ons leervermogen en ontsluit ons bijna oneindige potentieel.

8. ONDERWIJZEN

Door te onderwijzen versterken we onze hersenen en vormen we een band met anderen. Deze activiteit beperkt zich niet tot klaslokalen; ons leven lang hebben we gelegenheden om te onderwijzen. Een van de beste manieren om iets onder de knie te krijgen is het aan anderen onderwijzen. De voorbereiding van het onderricht vergt opperste concentratie en erkenning van de grenzen van onze eigen kennis. In dit hoofdstuk onderzoeken we zowel de praktische als de emotionele aspecten van het onder de knie krijgen en vervolgens aan een ander proberen over te dragen van een onderwerp.

9. SPELEN

Bij spel laten we een groot deel van de hoge concentratie los die nodig is voor de zojuist genoemde taken, laten we onze hersenen ontspannen, en zijn we honderd procent lichamelijk bezig. Veel volwassenen gunnen zichzelf domweg de tijd niet om te spelen. We voelen ons vaak schuldig als we tijd voor onszelf vrijmaken of we hebben het gevoel dat we tijd verspillen als we niet productief zijn of onze tijd 'in geld omzetten'. Dit hoofdstuk herinnert ons eraan dat het helemaal niet erg is – en uiteindelijk productief – om pret te maken.

10. ZIEN

Bij zien draait het om ons zintuig zicht. Bij deze activiteit bekijken we de details niet alleen van dichtbij, maar gaan we ook steeds verder in de verte kijken. Stel nu eens dat we, in plaats van ons druk te maken over onze foto's op Instagram, met eigen ogen kijken naar de schoonheid en complexiteit van onze omgeving? Hoe verandert ons begrip van een verder alledaags voorwerp als we er goed naar kijken?

11. SCHEPPEN

Scheppen is een van de meest magische en versterkende activiteiten. Je hoeft niet als kunstenaar, musicus of beroepscreatieveling te boek te staan om een schepper te zijn; we zijn allemaal scheppers in een bepaalde hoedanigheid. Soms maken we iets nietigs, zoals een briefje voor onze kinderen, en soms iets groots, zoals een nieuw bedrijf. Het is bevredigend om iets tot stand te brengen wat er eerst niet was. Door onze volle aandacht te geven aan het scheppen kunnen we onze unieke, onbeperkte mogelijkheden omarmen.

12. DENKEN

De meeste mensen denken nooit na óver denken omdat we het onophoudelijk doen bij onze dagelijkse activiteiten. Wat als we denken als afzonderlijke taak isoleren? Kunnen we met behulp van toegewijde denktijd uitmuntend worden? Wanneer we denken als een vorm van monotasking behandelen, wordt maar al te duidelijk dat we de laatste jaren een aantal cognitieve taken hebben uitbesteed aan apparaten en andere mensen. En dan kunnen we aandacht gaan besteden aan de vraag hoe we onze belangrijkste denktaken weer voor onszelf opeisen.

Dit boek in de praktijk

De hierboven opgesomde hoofdstukken over de twaalf activiteiten vormen de kern van dit boek. In elk hoofdstuk vind je richtlijnen voor de manier waarop je die ene taak met je volle aandacht kunt uitvoeren. Ik adviseer telkens een hoofdstuk te lezen en dan de tijd te nemen om de activiteit in de praktijk te brengen voor je doorgaat met de volgende.

Naast de ideeën en adviezen die je in dit boek vindt heb ik een website gemaakt, *monotasking.tips*, waar je nog meer informatie, inzichten en aanbevelingen kunt vinden. Je leest het goed: de naam van de website eindigt met ‘tips’, een woord dat verwijst naar een klein maar nuttig praktisch advies.

Je kunt een dag, een week of een maand aan een van de twaalf activiteiten wijden; doe wat jou het beste uitkomt. Ik heb geprobeerd er een gebruiksvriendelijk boek van te maken met korte, gemakkelijk te verwerken onderdelen, in elk hoofdstuk in dezelfde volgorde. Misschien gaat het je bij de ene taak gemakkelijker af om volledig gefocust te zijn dan bij de andere, maar geef niet de brui aan het monotasken als een bepaalde activiteit je erg slecht blijkt te liggen.

De filosofie die in dit boek is ingebed weerspiegelt zowel mijn persoonlijke ervaring als die van anderen die door monotasking succesvol zijn geworden en geluk hebben gevonden. De meeste van die mensen gebruikten niet de term ‘monotasking’, maar ik zal aantonen dat zij, net zoals jij, vaak onbewust aan monotasking doen.

Monotasking kan bij elk onderdeel van de alledaagse praktijk worden gebruikt, en dat is misschien wel het mooiste eraan. Hoe vaker je het doet, hoe beter je erin wordt – met als resultaat dat je steeds meer dingen in je leven met meer gemak kunt doen.

De kunst en wetenschap van monotasking

monotasken / mo-no-tas-ken / onov. ww.

Eén taak tegelijk uitvoeren

Hoewel ‘monotasking’ misschien nog geen ingeburgerde term is klinkt het ons om één simpele reden vanzelf bekend in de oren: iedereen weet wat multitasking is.

Multitasking is wanneer je probeert gelijktijdig verscheidene dingen te doen. Monotasking is het tegenovergestelde: je doet één ding tegelijk.

In dit boek beschrijf ik hoe je op diverse manieren aan monotasking kunt doen, maar de fundamentele benadering blijft hetzelfde: werp alles af tot er één ding overblijft. Doe dat ene volledig gefocust.

Om goed te worden in monotasking moeten we onze multitaskinggewoonten ontwarren en doorbreken – van het bekijken van berichtjes op onze telefoon terwijl we zitten te lunchen met een vriend en het beantwoorden van e-mails terwijl we in een Zoom-bespreking zitten tot het denken aan ons werk terwijl we met de kinderen spelen.

Door afzonderlijke taken te isoleren gaan we beseffen hoe het is om aan één ding aandacht te besteden. Wees niet verbaasd als dit de eerste keer vreemd lijkt. Het is een gevoel dat we de laatste tijd misschien niet vaak hebben gehad.

Als we willen, kunnen we later weer diverse taken combineren, maar dan zijn we ons ten minste bewust van het verschil

tussen monotasking en multitasking. Het is beslist niet mijn bedoeling je een slecht gevoel te geven over multitasking. We leven allemaal in de eenentwintigste eeuw, banen ons samen een weg door snelle veranderingen en hebben allemaal met dezelfde problemen te kampen.

De wortels van multitasking

Naar verluidt werd de term ‘multitasking’ voor het eerst gebruikt in 1965 om te beschrijven hoe een mainframe van IBM gelijktijdig verschillende taken uitvoerde. Enkele decennia later, toen pc’s gemeengoed werden, gingen mensen de term steeds vaker gebruiken om te beschrijven hoe zowel zijzelf als hun computers gelijktijdig aan verschillende dingen werkten.

De Macintosh-computer van Apple kwam in 1984 op de markt en was uitgerust met 128 kB RAM (*random access memory*, de direct toegankelijke geheugencapaciteit), naar moderne begrippen een uiterst geringe verwerkingskracht. In die tijd crashte een pc doorgaans al als je probeerde hem meer dan één ding tegelijk te laten doen. Ik voel me vaak als een van die eerste computers wanneer ik te veel hooi op mijn vork neem.

Toen in 1987 Microsoft Windows 2.0 verscheen zagen miljoenen zakelijke gebruikers voor het eerst multitasking in beeld. Je kon heen en weer springen tussen applicaties met heel verschillende functies, een tekstverwerkingsprogramma en een spreadsheet bijvoorbeeld. Een nieuw tijdperk van multitaskingcomputers, een multitaskingwerkplaats en een multitaskingcultuur was aangebroken.

De introductie van personal computers in de jaren tachtig werd gevolgd door de snelle groei van het internet in de jaren negentig en het bijna universele gebruik van smartphones in de jaren nul. Met elke stap in de technologierevolutie groeiden onze verwachtingen – niet alleen ten aanzien van onze apparaten,

maar ook van onszelf. Als computers en telefoons elk jaar sneller en krachtiger werden, zouden de menselijke hersenen dan niet in staat moeten zijn om gelijke tred te houden? En als door mensen ontworpen computers konden multitasken, konden mensen dat dan ook niet leren?

De keerzijde van technologie

We zijn inmiddels al een eind op weg met de eenentwintigste eeuw en maken al enkele decennia de technologierevolutie mee. De realiteit is dat we steeds meer werken en meer emotionele en psychologische ups en downs beleven naarmate de tijd voortschrijdt. We zijn meer verbonden en bereikbaar dan ooit. Op elk uur van de dag en ongeacht waar op de planeet we ons bevinden komen er e-mailtjes en berichtjes binnen. Zelfs als we vrij nemen, werken we nog; volgens Project: Time Off werkt drieënzeventig procent van de werknemers tijdens de vakantie.

Door de opkomst van sociale media is het gemelde aantal gevallen van angstklachten, depressie en eenzaamheid toegenomen. Voor een groot deel van de bevolking is de angst om iets te missen (ook wel bekend als fomo) een realiteit. Gebruikers vergelijken hun eigen leven met wat ze zien in de berichten van anderen op sociale media en voelen vaak een extreme druk om bij te blijven door harder te werken, meer uit te geven en meer te ondernemen.

Constant proberen we (of pretenderen we) kolossale hoeveelheden informatie te verwerken. Volgens een onderzoek uit 2011 in de *Proceedings of the National Academy of Sciences* kunnen we de toevoer van zintuiglijke informatie weliswaar aan, maar betalen we daar ook een prijs voor. ‘We hebben een soort flessenhals in de prefrontale cortex in de hersenen ontdekt die mensen dwingt om problemen een voor een aan te pakken, zelfs als ze dat zo snel doen dat het lijkt alsof het tegelijk gebeurt,’ zegt

René Marois, universitair hoofddocent psychologie en neurowetenschappen aan de Vanderbilt University en medeauteur van het onderzoek. ‘Dit verklaart waarom eerdere data laten zien dat de hersenactiviteit met elk nieuw probleem niet stijgt maar daalt – het is vergelijkbaar met een mentale verkeersopstopping.’

Het is zeker waar dat de technologie ons leven in veel opzichten heeft verbeterd, maar wel tegen een prijs. Het is misschien ingewikkeld om er de vinger op te leggen wat die prijs precies behelst, dus wat de gevolgen zijn van onze eigen mentale verkeersopstopping, maar we voelen die wel degelijk. We weten dat het beter kan en dat we ons beter kunnen voelen, maar we weten niet waar we moeten beginnen.

De infiltratie van het nu

Tot begin jaren negentig van de vorige eeuw werd het leven van de meeste mensen gekenmerkt door een bepaalde dagelijkse routine. Onderwijs kreeg je op school, het werk werd op de werkplek gedaan, gegeten werd er aan de eettafel, en de vrijetijdsbesteding – onder andere tv-kijken, radio luisteren en een boek lezen – vond gewoonlijk in de avonden en weekends plaats. Er waren heel weinig gelegenheden om activiteiten buiten hun gebruikelijke tijd en plaats te verrichten en dus deden we ze een voor een.

Nu het aantal apparaten explosief is toegenomen en we vastgeklonken zitten aan onze smartphone, kunnen we vrijwel alles doen waar en wanneer we maar willen. Bovendien kunnen we schijnbaar zoveel activiteiten als we willen op een en hetzelfde moment combineren.

Hoewel het internet en onze apparaten recente uitvindingen zijn, is er niets nieuws aan het feit dat mensen er moeite mee hebben in het heden te blijven. Sinds jaar en dag proberen

filosofische en religieuze tradities ons door middel van gebed en meditatie terug te brengen naar het nu, en niet zonder reden. Het nu is waar alles gebeurt en ook de enige plaats waar we waarlijk met onszelf en het universum verbonden zijn.

Toch is de mens geneigd om altijd over het verleden en de toekomst na te denken. We proberen te duiden wat er al gebeurd is en denken na over wat ons te wachten staat. Als we vervolgens ongelooflijk krachtige apparaten toevoegen aan ons bestaan en onze zintuigen en hersenen overspoelen met kolossale hoeveelheden informatie, komt ons nu werkelijk barstensvol te zitten.

Het is tegenwoordig aanzienlijk moeilijker om in het hier en nu te blijven. En het is aanzienlijk gemakkelijker om te proberen meer dan één ding in dat nu te doen.

De aandachtseconomie

Waar besteden we op een gemiddelde dag aandacht aan? Hoe vaak pakken we onze telefoon? Hoe vaak bekijken we onze berichtjes en e-mails? Hoe vaak bekijken we sociale media, gebruiken we apps, gamen we, bekijken we het nieuws of grasduinen we wat op internet?

Al die blikken op de telefoon zijn voor ons misschien onderhoudend en informatief, maar ze zijn nog waardevoller voor andere partijen in de 'aandachtseconomie'. Onze aandacht is een waardevol bezit en toch geven we die gratis weg, misschien in ruil voor de twijfelachtige belofte van snel vermaak, sociaal contact, informatie of iets wat we menen te willen of nodig te hebben.

Tristan Harris, voormalig technologie-ethicus bij Google en medeoprichter van het Center for Humane Technology, haalt in de Netflix-documentaire *The Social Dilemma* een bekende uitspraak aan over de manier waarop veel reuzen uit Silicon Valley

hun imperium hebben opgebouwd: 'Als je niet betaalt voor het product, dan b en je het product.' Des te meer aandacht we besteden aan onze apparaten, des te waardevoller worden de bedrijven die erachter zitten, en des te minder komt er in veel gevallen uit onze handen.

Onze apparaten hebben (nog!) geen gevoelens. Hadden ze die wel, dan zouden ze het equivalent zijn van een behoeftige narcistische partner die nooit genoeg aandacht krijgt. Zo iemand lijkt oppervlakkig om je te geven, geeft je net genoeg positieve feedback om ervoor te zorgen dat je in hem of haar geinteresseerd blijft, maar vraagt je nooit oprecht wat jij vindt van jullie relatie. Je betwijfelt of je wel een hechtere relatie wilt, maar het is te gemakkelijk om te blijven.

Bij monotasking gaat het er niet om dat we onze apparaten moeten afdanken. Het gaat erom dat we zelf bepalen waar we aandacht aan besteden.

Laten we de twaalf activiteiten uitlichten en onze monotaskingspielen versterken.

Deel II

De twaalf activiteiten