



Amishi Jha

PEAK MIND

De nieuwe wetenschap van
focus en concentratie

ten have

PEAK MIND

AMISHI JHA

PEAK MIND

DE NIEUWE WETENSCHAP
VAN FOCUS EN CONCENTRATIE

 *ten have*

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention, Invest 12 Minutes a Day*, bij HarperCollins Publishers, New York, Verenigde Staten van Amerika.

Copyright © 2021, Amishi Jha

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2021

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

De Nederlandse vertaling verschijnt op basis van een overeenkomst met de auteur, p/a The Marsh Agency Ltd., Londen, Engeland, de co-agent van Idea Architects, Santa Cruz, Verenigde Staten van Amerika.

Vertaald uit het Engels door Karl van Klaveren

Omslag Bij Barbara

ISBN 978 90 259 0833 1

ISBN e-book 978 90 259 0834 8

ISBN audiobook 978 90 259 0835 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Voor Michael, Leo en Sophie

INHOUDSOPGAVE

- INLEIDING **'Mag ik even je aandacht?'** 9
- HOOFDSTUK 1 **Aandacht is een superkracht** 29
Een gebruikershandboek voor het
aandachtssysteem en hoe dat je leven
bepaalt
- HOOFDSTUK 2 **... Maar er is ook kryptoniet** 55
De zwakke plekken van de geest en
kansloze strategieën die het alleen maar
erger maken
- HOOFDSTUK 3 **Push-ups voor de geest** 79
De nieuwe wetenschap achter een
eeuwenoude oplossing die het voor elkaar
krijgt om de aandacht te trainen
- HOOFDSTUK 4 **Vind je focus** 111
Houd je 'zaklamp' waar je hem nodig hebt
in een wereld vol afleiding
- HOOFDSTUK 5 **Zorg dat je *play* hebt ingedrukt** 151
Gebruik de kracht van je aandacht in het
hier en nu

HOOFDSTUK 6	Druk op <i>record</i>	185
	Waar je aandacht voor hebt, is wat je ervaart... en wat je je herinnert	
HOOFDSTUK 7	Laat het verhaal los	217
	Voorkom dat 'bevooroordeeld denken' je aandacht en helderheid aantast	
HOOFDSTUK 8	Boven jezelf uit	247
	Gebruik metabewustzijn om de kracht van je aandacht te ontgrendelen	
HOOFDSTUK 9	Zoek verbinding	275
	Zorg voor een revolutie in je ontmoetingen en relaties	
HOOFDSTUK 10	Voel de pijngrens	305
	Neem de 'minimaal vereiste dosis' om je geest te transformeren	
CONCLUSIE	Peak Mind in actie	339
	Praktische handleiding:	
	Kerntraining voor de hersenen	347
	Week een	353
	Week twee	357
	Week drie	361
	Week vier	365
	Week vijf en verder	369
	Dankwoord	373
	Noten	381

INLEIDING

'MAG IK EVEN JE AANDACHT?'

Vijftig procent van je leven gaat aan je voorbij zonder dat je het in de gaten hebt.¹ En daarin sta je niet alleen: dat gebeurt bij iedereen.

Neem even de tijd om het je voor te stellen – je leven, bedoel ik. Blader even door de afzonderlijke gebeurtenissen, interacties en instanties die samenkomen in de loop van een dag, een week, een maand, een jaar, een *heel leven*. Zie het maar als een quilt, elk vierkantje een blokje tijd. Je schenkt jezelf een kop koffie in. Je leest een boek voor aan je kind. Je viert de succesvolle afronding van een project. Je maakt een wandeling in de buurt, beklimt een berg, duikt met haaien. Het alledaagse en het buitengewone zijn met elkaar verweven en vormen samen het verhaal van je leven.

Scheur nu de helft van die vierkantjes eruit. De onregelmatige lappendeken die overblijft – een koude, tochtige deken vol gaten – is dat deel van je leven waarin je mentaal aanwezig was. De rest is verdwenen. Je was er niet echt bij. De kans is groot dat je je het dan ook niet herinnert.

Waarom? Omdat je er niet met je aandacht bij was.

Heb ik op dit moment je aandacht? Ik hoop het – het idee dat we zo'n groot deel van ons leven mislopen, is vrij schokkend. Maar zelfs als ik je aandacht heb, zal ik die niet lang kunnen vasthouden. Als je dit hoofdstuk leest, is de kans groot dat je ongeveer de helft van wat ik zeg over het hoofd zult zien. En wat nog stuitender is:

als je het hoofdstuk uit hebt, verkeer je in de overtuiging dat je niets hebt gemist.

Ik zeg dit nogal zelfverzekerd, zonder te weten wie je bent of hoe jouw brein zou kunnen verschillen van het brein dat we het laatst onderzochten in mijn lab aan de universiteit van Miami, waar ik wetenschappelijk onderzoek verricht naar aandacht, en colleges geef over cognitieve neurowetenschappen. De reden van die zelfverzekerdheid is dat ik in mijn loopbaan als hersenwetenschapper een aantal universele patronen heb ontdekt in de manier waarop de hersenen van *alle* mensen functioneren, zowel wat betreft onze kracht om te focussen als onze gevoeligheid voor afleiding. Ik heb de kans gehad om het levende menselijke brein te bestuderen met behulp van de meest geavanceerde *brain imaging*-technieken die beschikbaar zijn. Daardoor weet ik dat er op welk moment dan ook een grote kans bestaat dat je niet echt *hier* bent. In plaats daarvan ben je in gedachten bij een volgende taak op je to-dolijst. Je piekert over iets dat je dwars zit, maakt je zorgen over iets of hebt ergens spijt van. Je denkt aan iets dat morgen zou kunnen gebeuren, of de volgende dag, of misschien wel nooit. Hoe je het ook wendt of keert, je bent niet *hier*. Je ervaart je leven niet echt. Je bent ergens anders.

Hoort dat misschien gewoon bij het bestaan? Is het een bijverschijnsel van de menselijke conditie, waarmee we moeten leren leven? En is het echt zo belangrijk?

Na 25 jaar wetenschappelijk onderzoek naar aandacht kan ik deze vragen beantwoorden. Ja, het *hoort* bij het leven – in allerlei opzichten. Omdat de evolutie van onze hersenen werd gestuurd door de drang om te overleven, neemt onze aandacht toe en af,² wat ons vatbaar maakt voor afleiding. Dat we snel worden afgeleid kwam ons goed van pas in een tijd dat er zich achter elke boom een roofdier kon verschuilen. In de technologisch geavanceerde, snelle en snel veranderende wereld van vandaag voelen we dat meer dan

ooit en worden we geconfronteerd met nieuwe roofdieren die het feit dat we snel zijn afgeleid aangrijpen en exploiteren. En nee, het is niet iets waar we mee moeten leren leven – we kunnen onze hersenen ook trainen om op een *andere manier* aandacht te hebben voor de dingen. En tot slot, en vooral: ja, het *is* een belangrijke zaak.

De buitengewone impact van aandacht

Zeg eens: herken je jezelf in de volgende beschrijving? Soms is het alsof je moet vechten om je aandacht vast te houden. In je hoofd pendel je heen en weer tussen verveling en het gevoel overweldigd te worden. Je voelt je soms verward – alsof de heldere gedachten waarop je gewoonlijk kunt vertrouwen er gewoon even niet zijn. Je hebt een kort lontje. Je bent prikkelbaar. Gestrest. Je merkt dat je fouten maakt – je maakt typefouten, vergeet woorden of valt in herhaling. (Heb je deze zin opgemerkt?) Een deadline nadert, maar je hebt moeite om jezelf los te maken van je nieuwsberichten en sociale media-feeds. Je pakt je telefoon en opent de ene app na de andere. Een poosje later kijk je op en je vraagt je af waar je eigenlijk naar op zoek was. Je brengt veel tijd door in je hoofd zonder afgestemd te zijn op alles wat er om je heen gebeurt. Je merkt dat je over interacties blijft nadenken: iets wat je had willen zeggen; iets wat je *niet had moeten* zeggen, iets wat je beter had kunnen doen.

Het zal je misschien verbazen om te horen dat *al deze dingen* uiteindelijk neerkomen op één ding: aandacht.

- Als je last hebt van gevoelens van verwarring: *uitgeputte aandacht*.
- Als je je angstig, bezorgd of overweldigd voelt door emoties: *gekaapte aandacht*.

- Als je je niet lijkt te kunnen concentreren, waardoor je urgente taken laat liggen en niet echt tot iets komt: *gefragmenteerde aandacht*.
- Als je het gevoel hebt uit de pas te lopen en geen band voelt met anderen: *ontkoppelde aandacht*.

In mijn onderzoekslab aan de universiteit van Miami trainen we mensen die enkele van de meest extreme, stressvolle en veeleisende beroepen uitoefenen. We onderzoeken onder meer medische en zakelijke professionals, brandweerlieden, soldaten en topsporters. Ze moeten heel gericht aandacht hebben voor de dingen die ze doen – en die goed doen – onder omstandigheden waarbij er veel op het spel staat. Hun beslissingen hebben een grote impact op andere mensen. Het kan gaan om riskante operaties, gevaarlijke bosbranden, reddingsacties, oorlogssituaties. Het kan momenten betreffen die een carrière kunnen maken of breken – of levens kunnen redden. Ja, bij sommigen van deze mensen is de vraag of en hoe ze omgaan met hun aandacht een kwestie van leven of dood. En voor ons allemaal is het een invloedrijke macht die veel meer invloed heeft op ons leven dan we ons realiseren.

Want onze aandacht bepaalt:

- wat we waarnemen, leren en onthouden;
- hoe stabiel of reactief we zijn;
- welke beslissingen we nemen en welke dingen we doen;
- hoe we met anderen omgaan; en
- uiteindelijk ook ons gevoel van levensvervulling en bekwaamheid.

Tot op zekere hoogte merken we dit allemaal. Neem de taal die we gebruiken als we over aandacht spreken. Je kunt aan iets 'aandacht besteden'. We vragen: 'Mag ik even de aandacht?' En we zien of horen dingen die 'onze aandacht trekken'. Deze veel voorkomende zegswijzen laten zien wat we instinctief al weten: dat we aandacht net als geld kunnen besteden, geven of verliezen; dat aandacht buitengewoon waardevol is, maar ook eindig.

Sinds kort is de commerciële waarde van aandacht een belangrijke kwestie geworden.³ Van apps en sociale media wordt gezegd: 'Als je niet voor het product betaalt, *ben* je zelf het product.' Om preciezer te zijn, onze aandacht is een product geworden – handelswaar die aan de hoogste bieder wordt verkocht. Er bestaat een markt voor aandacht. Men voorspelt een dystopische *brave new world* met een handel in termijncontracten in menselijke aandacht – net als bij de handel in vee, olie en zilver. Toch is aandacht niet iets waar je in kunt beleggen of wat kan worden geleend. Je kunt het niet sparen voor later. We kunnen onze aandacht alleen hier en nu aanwenden – op *dit* moment.

Wat is aandacht precies?

Het *aandachtssysteem* is er om een van de grootste problemen van het brein op te lossen: onze hersenen nemen veel meer informatie waar dan er verwerkt kan worden. Om te voorkomen dat de hersenen overbelast raken, gebruikt ons brein *aandacht* om onnodig lawaai en gebabbel om ons heen weg te filteren, net als de associatieve gedachten en afleiding die constant naar de oppervlakte van onze geest borrelen.

De hele dag door, elke dag weer, is ons aandachtssysteem aan het werk: In een overvol café waar je je concentreert op het werk, en het gesprek aan de tafel naast je en het geluid van de espresso-

machine in je hoofd lijken te worden gedempt. In de speeltuin waar je een hele groep kinderen in kleurrijke kleding op glijbanen en schommels ziet, maar er moeiteloos in slaagt om je eigen kind terug te vinden. Tijdens een gesprek met een collega waarbij je een punt in gedachten wilt houden, terwijl je tegelijkertijd verwerkt wat de ander tegen je zegt. Bij het oversteken van een drukke straat als je de auto ziet die te snel op je afkomt, terwijl er honderd andere dingen zijn die je afleiden – mensen die over het trottoir lopen, een knipperend voetgangerslicht, toeterende claxons.

Zonder aandacht zou je volledig de kluts kwijt zijn. Je zou ofwel leeg zijn, je niet bewust van of reagerend op gebeurtenissen om je heen, of je zou volledig overweldigd worden door de onsamenhangende massa informatie die je overspoelt en de meedogenloze stroom van gedachten die in je eigen geest opkomt. Je zou nergens toe in staat zijn.

Om te bestuderen *hoe* het menselijk brein aandacht geeft, gebruikt mijn onderzoeksteam een reeks technieken: functionele MRI-scans, elektrofyysiologische opnames, gedragstaken en dergelijke. We brengen mensen naar het lab of volgen ze in hun eigen wereld – wat we ‘in het veld’ noemen. We hebben tientallen groot-schalige studies uitgevoerd en in vaktijdschriften talloze artikelen gepubliceerd over onze bevindingen. We hebben drie belangrijke dingen geleerd:

Ten eerste, **aandacht is krachtig**. We noemen het wel ‘de baas van het brein’. Want aandacht bepaalt hoe de informatieverwerking in de hersenen verloopt. Datgene waar we aandacht aan besteden, wordt in het brein *versterkt*.⁴ Het voelt helderder, hoorbaarder en scherper aan dan al het andere. Dat waar je je op focust, neemt de meest prominente plaats in in de realiteit van het heden: je voelt de emoties die erbij horen; je bekijkt de wereld door die lens.

Ten tweede, **aandacht is kwetsbaar**. Aandacht kan onder bepaalde omstandigheden snel uitgeput raken – door omstandigheden die in het leven helaas schering en inslag zijn. Wanneer we stress ervaren, dreiging voelen of een slecht humeur hebben – de drie belangrijkste dingen die ik wel 'kryptoniet' voor de aandacht noem – raakt dit waardevolle vermogen uitgeput.⁵

En ten derde, **aandacht is trainbaar**. Het is mogelijk om de manier waarop ons aandachtssysteem werkt te veranderen. Dit is een heel belangrijke en nieuwe ontdekking, niet alleen omdat we de helft van ons leven *mislopen*, maar ook omdat de andere helft kan aanvoelen als een voortdurende strijd. Met enige oefening kunnen we werken aan ons vermogen om de momenten die we bewust meemaken ten volle te ervaren en ervan te genieten, om nieuwe avonturen aan te gaan en effectiever om te gaan met uitdagingen.

We bevinden ons in een aandachtscrisis... maar anders dan we denken

We bevinden ons in een aandachtscrisis. Velen zijn afgemat en uitgeput, verward en weinig effectief, of ervaren nauwelijks voldoening in hun leven. Deze crisis is deels systemisch en wordt bevorderd door de *aandachtseconomie*, waarin allerlei verleidelijke en uiterst verslavende digitale bronnen content aanleveren in de vorm van apps met nieuwsberichten, entertainment en sociale media die ons urenlang doen scrollen. Gedreven door roofzuchtige praktijken en een gebrek aan regulering verleiden ze ons te exploiteren onze aandacht. En vervolgens wordt onze individuele aandacht, net als bij hypotheek en andere financiële producten, gebundeld, opnieuw verpakt en met grote winst verkocht.

Hoewel onze aandacht ooit evolueerde naar haar huidige vorm omdat er te veel informatie was om te verwerken, is er op dit

moment *echt* sprake van een teveel. De informatiestroom is te luidruchtig, te snel, te intens, te interessant en te onverbiddeijk geworden. En wij zijn niet alleen de ontvangers van deze informatie-explosie, maar ook de bereidwillige deelnemers ervan. We gaan vol gas om bij te blijven en niets te missen, omdat wij of anderen het van ons(zelf) verwachten.

Dit voelt niet goed. Waarom is het dan zo moeilijk om er iets aan te doen? Er wordt ons voorgehouden om gewoon ‘de stekker eruit te halen’. Om de telefoon ‘uit te zetten’. Om in kortere, meer geconcentreerde periodes te werken. Maar onze hersenen zijn kansloos. We kunnen de algoritmen die zijn ontworpen door een leger van software-ingenieurs, psychologen en statistici niet te slim af zijn. De kracht van deze kunstmatige intelligentie ligt in het aanpassingsvermogen – ze leert gedurig van ons hoe ze het best onze aandacht kan trekken en ons in de ban kan houden. Ze maakt gebruik van hetzelfde type bekrachtiging dat mensen urenlang voor gokautomaten in rokerige casino’s laat zitten, met een verdoemde blik op hun gezicht en een emmertje munten in de schoot. Maar wat we voor ons hebben is geen gokautomaat, maar softwareapplicatie. En het zijn geen munten die we erin werpen, *maar onze aandacht*.

Ik wil één ding heel duidelijk maken: *er is niets mis met onze aandacht*. In feite werkt onze aandacht zo goed en afgewogen, dat computerprogramma’s in staat zijn om te voorspellen hoe we reageren. Ja, we bevinden ons in een crisis omdat onze aandacht zo goed werkt. Ons aandachtsvermogen doet precies waarvoor het is ontworpen: krachtig reageren op bepaalde prikkels. We kunnen de algoritmen van de sociale media niet verslaan. Hetzelfde geldt voor de pavloviaanse aantrekkingskracht van al die geluidjes op onze telefoon, de oplichtende meldingen in onze mailbox, en de drang om nog even door te gaan zodat we het volgende level bereiken. En toch zijn we niet hulpeloos. We kunnen de aandachtscrisis overwinnen.

De kunst van het oorlogvoeren, een Chinese klassieker die door de traditie wordt toegeschreven aan Sun Tzu, biedt advies over wat we moeten doen als we niet in een eerlijk gevecht verwickeld zijn – wanneer we dreigen te worden overmeesterd en iemand ons te slim af is.

Honderd overwinningen behalen in honderd veldslagen is niet het toppunt van bedrevenheid. De vijand onderwerpen **zonder te vechten**: dat is het toppunt van bedrevenheid.⁶

Met andere woorden: verspil je energie niet door te blijven worstelen met de aantrekkingskracht die de dingen uitoefenen op je aandacht. *Die strijd kun je niet winnen*. Ontwikkel in plaats daarvan liever het vermogen en de vaardigheid om je geest zo te positioneren dat je niet *hoeft* te vechten.

Dat is het probleem met de bestaande oplossingen – ze adviseren ons om ten strijde te trekken tegen de krachten die onze aandacht kapen. Maar het is als zwemmen tegen de stroom in. Het is dodelijk vermoeiend en ineffectief. We kunnen het gevecht met onze aandacht maar beter staken. Net als een ervaren zwemmer die de kracht van de oceaan kent en zijwaarts zwemt, moeten we in plaats daarvan de signalen leren herkennen.

Besteed aandacht aan je aandacht

Denk er eens over na. Wat zijn de signalen die je doen beseffen dat je aandacht weg is? Het kan zijn dat je je onderaan de pagina die je leest opeens realiseert dat je er niets van hebt opgenomen – je merkt het pas bij het omslaan van de bladzijde (of het scrollen naar het volgende scherm). Dat is het signaal. Je bent diep in gedachten en hoort plotseling je naam. Een geïrriteerd 'Hallo,

hoor je me?’ doet je beseffen dat je al enige tijd bent uitgecheckt. Dat is het signaal. Je hebt bepaalde websites geblokkeerd of je hebt de toegang beperkt door een app te installeren die de bezoektijd begrenst en opeens verschijnt er een melding: ‘De tijd is om!’ Dat is het signaal. Maar op het moment dat dit soort ‘externe’ signalen je waarschuwen, heb je al veel te veel tijd doorgebracht in een bewustzijnstoestand die je aandacht uitput en verzwakt, waardoor je blijft zitten met een slinkend cognitief vermogen dat je steeds minder in staat stelt om jezelf erop te betrappen – een exponentiële neerwaartse spiraal.

We zien dit vaak als een probleem dat kenmerkend is voor onze tijd. Als een crisis die is ontstaan in het hightechtijdperk. Zeker, het is waar dat we leven in een tijd waarin onze aandacht meer dan ooit doelwit is. Maar er zijn geen externe prikkels voor nodig om in een aandachtscrisis te belanden – aandacht is *altijd* al een probleem geweest voor mensen. Er zijn getuigenissen van middeleeuwse monniken uit het jaar 420 die het moeilijk vonden om hun gedachten bij God te houden, wat ze verondersteld werden te doen.⁷ Ze klaagden omdat ze bij hun contemplatie constant aan eten of aan seks moesten denken. Ze voelden zich door die gedachten overweldigd. Ze voelden zich gefrustreerd omdat, zodra ze gingen zitten om iets te lezen, hun rusteloze geest iets anders wilde. *Waarom konden ze zich niet concentreren? Waarom deed hun geest niet wat ze wilden?* Ze gingen zelfs zo ver dat ze alle familiebanden verbraken en hun bezittingen opgaven – want het idee was dat als ze minder aardse zaken hadden om aan te denken, ze minder zouden worden afgeleid. Werkte dat? Nee.

Meer dan duizend jaar later, in 1890, beschreef de psycholoog en filosoof William James de worsteling van mensen om hun aandacht vast te houden en het aanhoudende gebrek aan een oplossing:

Het vermogen om onze gedachten bewust te laten terugkeren als ze afdwalen vormt de basis van onze oordeelskracht, karakter en wil. Niemand is meester over zichzelf als hij niet over dat vermogen beschikt. Een vorm van educatie die dit aspect zou kunnen verbeteren, zou *de* educatie bij uitstek zijn. Maar het is gemakkelijker om dit ideaal te definiëren dan om praktische aanwijzingen te geven die het tot stand brengen.⁸

Zelfs als we – door te zwaaien met een toverstafje – al onze technologie, al die tot laat in de avond opengeklapte laptops en zoevende telefoons, zouden kunnen wegvagen, zou het niet werken. De aard van de geest is om naar informatie te zoeken en daar iets mee te doen⁹ – of het nu om een telefoon in je zak gaat of om opborrelende gedachten in je hoofd. Je hoeft niet ondergedompeld te zijn in de digitale oceaan waarin we tegenwoordig leven om het probleem te kennen van een rusteloos dwalende en uitgeputte aandacht, en daaronder te lijden. Als we duizend jaar teruggaan in de tijd zien we dat andere mensen hetzelfde mee maakten.

In wezen is ons probleem niet de telefoon, noch onze zich snel vullende mailbox. Het probleem is niet dat we altijd omringd worden door nieuws en informatie die onze aandacht trekt. Het is niet het team van softwareontwikkelaars dat werkt aan nieuwe en betere manieren om onze aandacht vast te houden via de oplichtende rechthoek die ons dag en nacht vergezelt. Het probleem is dat we vaak niet weten wat er in ons hoofd omgaat. Het ontbreekt ons aan de herkenning van **interne signalen** die ons vertellen waar onze aandacht zich van moment tot moment bevindt. En daarvoor is een oplossing: *besteed aandacht aan je aandacht*.

We kunnen niet *beslissen* om dit of dat te doen – zo werkt ons brein niet

Als je zou deelnemen aan een van de onderzoeken in ons lab, zou je het volgende meemaken. We zouden je een grappig hoedje opzetten dat eruitziet als een badmuts, elastisch en nauwsluitend, bedekt met elektroden die zijn ontworpen om je elektrische hersenactiviteit te registreren. Wanneer er genoeg neuronen zijn die vuren in reactie op iets dat we je op een computerscherm laten zien, pikken de elektroden kleine spanningsstootjes op. Deze signalen worden naar een versterker gestuurd waarna ze worden doorgegeven aan een computer, die ze opslaat en verwerkt. Terwijl dit alles plaatsvindt, zijn ook wij er: het onderzoeksteam. Turend naar een scherm vol gekartelde lijnen die ons in realtime, milliseconde per milliseconde, laten zien wat er onder je schedel gebeurt. Tegelijkertijd presenteren we je op een computer allerlei tests om aandachtsgerelateerd gedrag te onderzoeken.

Studie na studie zochten we naar omstandigheden waarin mensen aandacht konden schenken aan iets zonder afgeleid te worden. En dit is wat we ontdekten: die omstandigheden bestaan niet. In onze steeds beter gerichte experimenten bleken er *geen* situaties te zijn waarin deelnemers hun aandacht honderd procent van de tijd konden vasthouden. En uit een groeiend aantal onderzoeken is gebleken dat dit niet alleen zo was bij de deelnemers aan ons onderzoek: in studies van over de hele wereld vond men hetzelfde patroon. Geen van de proefpersonen slaagde erin om voortdurend de aandacht vast te houden bij de instructies die werden gegeven.¹⁰ Ze slaagden daar ook niet in als er veel op het spel stond of als ze gemotiveerd waren om dat te doen. Het lukte eenvoudigweg niet, zelfs niet als ze ervoor werden betaald.

Laten we even pauzeren voor een korte evaluatie. Op de eerste pagina van dit boek heb ik je verteld dat vijftig procent van alles

wat ik je zou gaan vertellen langs je heen zou gaan zonder dat je het in de gaten had. Je hebt dat misschien als een uitdaging opgevat om extra goed op te letten. Hoe is het je vergaan? Ga even terug in de tijd. Kun je in gedachten een lijstje maken van alle *andere* dingen waar je aan hebt gedacht (of waardoor je misschien zelfs bent gestopt met lezen) sinds je aan dit boek bent begonnen? Misschien wil je ze opschrijven, zodat je kunt zien met hoeveel gedachten en taken je uiterst actieve geest tegelijkertijd probeerde te jongleren. Heb je even gepauzeerd om een e-mail of sms te versturen? Gingen je gedachten naar een naderende deadline, naar zorgen over je ouders, je kinderen, je vrienden of misschien wel je financiën? Heb je je hond even een aai gegeven, of bedacht je misschien dat het dier hoognodig een wandelingetje, eten of een bad nodig heeft? Ben je gestopt met lezen om je nieuwsfeed te bekijken?

We doen het allemaal. Het heeft geen zin om te besluiten om 'beter op te letten'. Hoeveel ik je ook vertel over hoe aandacht werkt en waarom, en hoe graag je het ook wilt, de manier waarop je brein functioneert verandert niet door pure wilskracht. Of je nu de meest gedisciplineerde persoon ter wereld bent: *het zal niet werken*. Wat we moeten doen is onze hersenen trainen, zodat ze *anders* gaan werken. En het opwindende nieuws is dat we er eindelijk achter zijn gekomen hoe dat moet.

De nieuwe wetenschap van aandacht

Wetenschappers, geleerden en filosofen zijn al heel lang gefocust op enkele belangrijke vragen: *Wat is aandacht? Hoe werkt het? En waarom werkt het op die manier?* Ik heb in het begin van mijn carrière lang over deze vragen nagedacht. Maar ik besefte ook dat we nog een andere vraag moeten stellen: *Hoe zorgen we ervoor dat onze aandacht beter werkt?*

Ik ging op zoek naar methoden die de aandacht konden versterken. We probeerden allerlei technieken uit in het lab, van apps met hersenoefeningen, stemmingsverbeterende muziek tot hightech lichtinstallaties met headsets voor het geluid. Maar niets bleek op consistente wijze succesvol. En wat de situatie nog verergerde, we begonnen een verontrustend patroon op te merken bij ons onderzoek naar mensen in veeleisende beroepen: militairen, brandweerlieden en anderen die zich regelmatig in stressvolle situaties bevinden, waarbij er veel op het spel staat. Mensen in deze beroepen doorlopen veelal een intensief voorbereidingstraject. Soldaten ondergaan een maandenlange intensieve training voordat ze worden ingezet in de strijd; brandweerlieden volgen een zware opleiding voordat ze worden geconfronteerd met onvoorspelbare en levensbedreigende situaties. Maar goedbeschouwd betreft het iedereen die zich voorbereidt op een belangrijke gebeurtenis. Een student die blokt voor een examen. Een advocaat die zich voorbereidt op een proces. Een voetballer die in de voorbereiding op het seizoen tweemaal per dag moet trainen. Wat we ontdekten was dat geen van deze mensen in deze periode erin slagen om hun aandacht vast te houden. Hun concentratie nam af. En dat vlak voordat ze eropuit moesten om naar hun beste kunnen te presteren!

Deze mensen zijn niet uniek – een periode van langdurige stress of voortdurende belasting put je uit, waardoor je minder reserves hebt wanneer je die het meest nodig hebt. Voordat we een *oplossing* konden bedenken, moesten we uitzoeken waardoor hun aandacht verminderde.

Een van de grootste boosdoeners? *Mentaal tijdreizen*.

We doen dat de hele tijd. Het gaat vanzelf. En we doen het vooral als we te maken krijgen met stress. In stressvolle omstandigheden wordt onze aandacht weggezogen naar het verleden door herinneringen, waarbij we verstrikt kunnen raken in gedachten die steeds terugkeren. Of we worden in de toekomst gelanceerd

door zorgen, waardoor er in ons hoofd een eindeloos aantal doemscenario's opduikt. De gemeenschappelijke noemer is dat stressvolle momenten *de aandacht kapen en wegtrekken van het huidige moment*.

Zo kwam mindfulness voor het eerst mijn lab binnen als een mogelijk instrument om het brein te trainen. Ik wilde weten of een dergelijke training mensen zou kunnen helpen om effectiever te opereren in situaties waarin ze onder hoge druk stonden. Daarbij was onze basisdefinitie van mindfulness: ***de aandacht bij het huidige moment houden zonder conceptuele elaboratie of emotionele reactiviteit***. Mijn vraag was: als we mensen zouden trainen om hun aandacht bij het huidige moment te houden zonder dat moment te redigeren of erop te reageren, zou dat dan kunnen dienen als een soort 'mentaal pantser'? Zou het hun aandacht kunnen beschermen en versterken wanneer ze die het meest nodig hadden?

We werkten samen met mindfulnessleraren en boeddhistische meesters om de belangrijkste oefeningen voor training van de geest op het spoor te komen. Oefeningen die door de eeuwen heen zijn blijven bestaan. We hebben ze getest in het lab, op de campus, op het sportveld en in de kazerne. Dit onderzoek leidde tot een aantal spannende ontdekkingen, en ik zal in dit boek enkele van deze studies en verhalen nader toelichten. Laat ik even naar de conclusie springen, naar de belangrijkste vraag: werkt het? Kan oefening in mindfulness de aandacht beschermen en versterken?

Het antwoord is een volmondig *ja*. Mindfulnessstraining bleek de *enige* methode van hersentraining te zijn die er consequent in slaagde om in onze onderzoeken de aandacht te versterken.

Onze aandachtscrisis is in feite een eeuwenoud probleem; het is niet alleen een probleem van de moderne tijd. En ook is er een eeuwenoude oplossing die – met enkele zeer moderne updates – *de* veelbelovende en op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde uitweg blijkt te zijn.

Nieuwe wetenschap, eeuwenoude oplossingen

Als onderzoeker beschouwde ik het als mijn missie om de lens van de hersenwetenschap te richten op de duizenden jaren oude praktijk van de mindfulnessmeditatie. Ik wilde onderzoeken *of en hoe* we de hersenen daarmee konden trainen. Wat we ontdekten, was nieuw bewijs dat mindfulness – in combinatie met praktische beoefening – *de manier waarop de hersenen standaard werken kan veranderen*, zodat onze aandacht, dat kostbare vermogen van ons brein, wordt beschermd en altijd beschikbaar is, zelfs onder druk en in veeleisende omstandigheden.

We leven in een tijd van onzekerheid en verandering. Velen van ons leven in stressvolle of dreigende situaties: omstandigheden die de geest voortdurend stimuleren om mentaal af te reizen naar een alternatieve realiteit. Hoe meer stress en onzekerheid we tegenkomen, hoe meer onze geest geneigd is op zoek te gaan naar een idyllische of dystopische mentale bestemming. Vaak staan we in *fast-forward*. We proberen in alle onzekerheden onze weg te vinden. We proberen gebeurtenissen te plannen die niet te plannen zijn. We spelen scenario's uit die misschien nooit zullen uitkomen.

Vaak verlaten we in gedachten het huidige moment omdat het moeilijk is om daarin te verkeren. Militairen vertellen me: 'Ik wil helemaal niet in deze situatie zijn. Waarom zou ik in het hier en nu blijven?' Het gebeurt ons allemaal weleens dat we niets liever zouden willen dan ontsnappen. Maar zoals we in de komende hoofdstukken zullen zien, helpen escapisme en andere mentale copingstrategieën – zoals positief denken en verdringing ('Denk er gewoon niet aan!') – ons niet in stressvolle omstandigheden.¹¹ Sterker nog, ze maken de situatie erger.

Op deze manier negeren we wat er onder onze neus gebeurt, hier en nu, op dit moment. Niet alleen willen we het leven erva-

ren, het is ook wezenlijk om *informatie te verzamelen over het huidige moment* – om te kunnen waarnemen en verwerken wat er momenteel gebeurt, om te kunnen navigeren door de toekomst die zich ontvouwt, om uitdagingen te kunnen aangaan wanneer ze zich voordoen, en om volledig aanwezig te kunnen zijn wanneer dat nodig is.

Een mentale work-out die werkt

Aan het begin van dit hoofdstuk zei ik dat je gedachten zouden afdwalen, dat je je aandacht niet zou kunnen vasthouden – ja, dat je de helft zou missen van wat ik zei. Het was, toegegeven, bedoeld als uitdaging. Maar het was niet helemaal eerlijk om van je te vragen je aandacht langer dan de helft van de tijd vast te houden. Stel je voor dat ik je in plaats daarvan zou hebben gevraagd om een loodzware bal op te tillen en die vast te houden gedurende de tijd dat je aan het lezen bent – zonder voorbereiding. Natuurlijk zou je dat niet lang volhouden zonder daar eerst dagelijks op te hebben getraind.

De meesten van ons accepteren dat we aan lichaamsbeweging moeten doen om onze fysieke gezondheid te verbeteren. Toch denken we niet op dezelfde wijze over mentale gezondheid of cognitieve vermogens. Maar dat zou eigenlijk wel moeten! Zoals een gerichte fysieke training bepaalde spiergroepen kan versterken, kan ook een gerichte mentale training de aandacht versterken – *op voorwaarde dat je de oefeningen doet*. Luitenant-generaal Walt Piatt, een van de vele mensen die je in dit boek zult leren kennen, een man die zijn leven en leiderschapstijl heeft getransformeerd door het beoefenen van mindfulness, zag meteen de parallel tussen fysieke en mentale training toen ik met zijn troepen aan het werk ging. Hij zei: 'Mindfulnessstraining gaf onze soldaten push-ups voor de geest.'

Ik zou willen dat ik je eenvoudig kon vertellen hoe je je aandacht verbetert, en dat je het meteen kon toepassen. Ik zou willen dat het lezen van deze inleiding alles was wat je hoefde te doen. Maar zoals we steeds weer hebben gezien in ons onderzoek, is kennis niet genoeg. Willen dat je aandacht anders werkt, is niet genoeg. *Proberen* is niet genoeg. Je moet je aandacht daadwerkelijk en op een specifieke manier trainen. Onze evolutionaire geschiedenis heeft ons brein geprepareerd om *standaard* op een bepaalde manier te werken – we kunnen dat niet zomaar stoppen. Wat wel kan is dat we onze hersenen trainen om anders te reageren dan op de standaardwijze van onze geest die niet altijd in ons voordeel werkt. We kunnen onze aandacht trainen om ons beter van dienst te zijn op momenten dat we dat het hardst nodig hebben.

En hier volgt het goede nieuws waar je misschien op hebt gewacht: je kunt dit in niet meer dan twaalf minuten per dag leren.

De wetenschappelijke discipline die ons leert hoeveel en welke mindfulnessoefeningen daarbij het meest behulpzaam zijn,¹² is een zich snel ontwikkelend vakgebied. Bij de huidige stand van zaken blijkt uit ons onderzoek en ons beste begrip van hoe we de hersenen kunnen trainen, dat als je regelmatig mindfulnessoefeningen doet – slechts twaalf minuten per dag – je jezelf kunt beschermen tegen aandachtsvermindering die gerelateerd is aan stress en emoties.¹³ En als je het meer dan twaalf minuten doet? Nog beter! Hoe meer je oefent, hoe meer je profiteert.

Dit boek laat je kennismaken met het aandachtssysteem van ons brein: hoe het werkt, waarom het zo belangrijk is voor alles wat we doen, hoe en waarom het uitgeput raakt, en wat de gevolgen zijn als dat gebeurt. Daarna geef ik je – net als bij de nauwkeurig afgestemde training van een personal trainer – specifieke oefeningen gericht op bepaalde netwerken van je brein die het aandachtssysteem trainen en optimaliseren. Op den duur zul je begrijpen wat de zwakke plekken zijn van het aandachtssysteem

en wat je daaraan kunt doen met mentale training. We beginnen met een 'push-up' en bouwen zo geleidelijk toe naar een volledige training.

Mindfulness is een vorm van *hersentraining*. Deze eeuwenoude maar duurzame oefening van de geest is geen abstracte of filosofische onderneming. Het is een strijd om een vermogen dat je in staat stelt om het leven echt te leven.

Je kunt nu beginnen – je hebt alles wat je nodig hebt

Toen ik aan dit onderzoek begon, wilde ik mensen rekruteren met een veeleisend beroep waarin tijdsdruk en stress een grote rol spelen. Een van de groepen waarmee we samenwerkten, waren militairen in actieve dienst die werden ingezet in oorlogsgebieden. Tijdens gevechten belandden ze in omstandigheden die *volatile* (snel veranderend), *uncertain* (onzeker), *complex* (complex) en *ambigious* (dubbelzinnig) waren – afgekort: VUCA. Ze hielpen ons om de mindfulnessstraining te testen. We wilden weten of het ook onder de *meest* uitdagende omstandigheden zou kunnen helpen – en dat bleek het geval. Toen ik aan dit project begon, had ik echter nooit verwacht dat de hele wereld tien jaar later een soort VUCA-lab zou worden.

We leven in een tijd waarin er veel van mensen wordt gevraagd. Ons bestaan kan heftig zijn, onvoorspelbaar en soms zelfs angstaanjagend. Maar we moeten er doorheen. Momenteel ziet de toekomst er zo uit: er komt steeds meer informatie, we raken steeds meer op elkaar betrokken, en we worden steeds afhankelijker van technologie. Die confrontatie met de uitdagingen van de 21e eeuw kan tot verdeeldheid leiden en een gevoel van desoriëntatie geven. Als dit is wat ons te wachten staat, zullen we moeten trainen

alsof ons leven ervan afhangt – want dat is zo. Het doel is niet alleen overleven, maar ook ons leven tot ontplooiing brengen. We moeten blijven zoeken naar *wat* we het liefst zouden willen doen, *wie* we het liefst zouden willen zijn, en *hoe* we anderen en onszelf door de onvermijdelijke stress van dit bestaan zouden willen leiden – door tijden van onzekerheid.

Er wordt veel gesproken over veerkracht (*resilience*). Wat je in dit boek zult leren, gaat echter vooral over kracht (*pre-silience*). Veerkracht betekent dat je terugveert na tegenslag. Maar wat wij beogen is om de menselijke geest zo te trainen dat we onze capaciteiten behouden, *zelfs als we kampen met grote uitdagingen*. Dat betekent dat we iets nodig hebben waarmee we meteen kunnen beginnen. En dat iets ligt nu binnen handbereik door de mindfulnessstraining. Je hebt geen speciale apparatuur nodig. Het enige wat je nodig hebt is je geest, je lichaam en je adem. Je kunt direct beginnen.

Met mindfulnessstraining kunnen we leren om ons kostbaarste vermogen te beschermen en te versterken: *onze aandacht*. Je kunt jezelf trainen om aandacht te besteden aan je aandacht, om van moment tot moment te beseffen wat je geest doet, of die je werkelijk dient – en hoe je kunt ingrijpen als dat niet het geval is. Als je dat doet, versterk je niet alleen je vermogen om momenten van vreugde en verwondering bewuster te beleven, maar ook om momenten van uitdaging met vaardigheid en zelfs ontspannen tegemoet te treden. Een muistroom kan je steeds verder de zee in trekken als je ertegen vecht. Maar als je weet hoe je ermee moet omgaan, kun je de sterke stroming op een effectieve manier gebruiken om te komen waar je wilt zijn.

De juiste focus krijgen op de momenten die ertoe doen

Het constante gezoem van je telefoon, pop-upberichten en notificaties van de media, en een altijd groeiende to-do lijst; we leven in een tijd en een cultuur waarin we chronisch afgeleid zijn. Volgens onderzoek gaat zelfs vijftig procent van ons leven aan ons voorbij. Hoe kan dat? We hebben er geen aandacht voor.

Neurowetenschapper Amishi Jha doet al twintig jaar wetenschappelijk onderzoek naar aandacht. In haar laboratorium testte ze verschillende cognitieve technieken op mensen die onder hoge druk staan, zoals militairen, brandweerlieden, studenten en topsporters. In dit boek deelt ze voor het eerst de resultaten en onthult ze praktische oefeningen waarmee we ons concentratievermogen kunnen verbeteren in slechts twaalf minuten per dag.



Amishi Jha, hoogleraar Psychologie aan de Universiteit van Miami, is befaamd vanwege haar wetenschappelijke onderzoek naar aandacht, werkgeheugen en mindfulness. Ze presenteerde haar werk op grote internationale podia, zoals het World Economic Forum, het Britse parlement, het Pentagon, de Navo en bij de Dalai Lama. Jha won meerdere prijzen voor innovatieve wetenschap.

www.uitgeverijtenhave.nl

