

Een opgeruimde geest

door Dave van Ooijen¹



Het was niet zozeer de titel, als wel de ondertitel die mij prikkelde het boek *'Een opgeruimde geest'* van de Amerikaanse hoogleraar psychologie en neurowetenschappen Daniel Levitin te gaan lezen. Die ondertitel is *'Omgaan met de stortvloed aan informatie die dagelijks op je afkomt'*. Ondanks de ruim 500 pagina's, op zich al een testcase over hoe je met een opgeruimde geest door al die pagina's heen komt, is het een zeer toegankelijk boek en een van best geïnformeerde gidsen over hoe het aandacht- en geheugensysteem werkt. Het is een indrukwekkend en goed doordacht boek dat op basis van de laatste inzichten in psychologie en neurowetenschappen laat zien waarom we soms het overzicht verliezen. Levitin presenteert theorieën, geeft een grote hoeveelheid voorbeelden over hoe ons brein werkt en ons misleidt, en zet de lezer aan tot nadenken over hoe hij het beste zijn brein kan ontlasten

Nuttige en praktische tips

Zo legt Levitin uit waarom e-mail zo verslavend is, waarom multitasken nooit een goed idee is en waarom succesvolle mensen altijd een rommella in hun keuken hebben. *'Een opgeruimde geest'* geeft de lezer in drie delen en negen hoofdstukken talloze nuttige en praktische tips die helpen cognitieve overbelasting te voorkomen en op eenvoudige wijze de controle weer terug te krijgen over ons leven. Het eerste deel van het boek gaat over de biologie die ten grondslag ligt aan het gebruik van externe systemen om mentale overbelasting van onze hersenen tegen te gaan. In het tweede en derde deel wordt zichtbaar hoe we die externe systemen kunnen gebruiken om ons leven op de rails te houden en efficiënt, productief, gelukkig en minder gestrest in een steeds digitaler wordende samenleving.

Kritisch denken

Dagelijks komt er een enorme stortvloed aan informatie op ons afkomst. En daar moeten we mee zien te dealen om te voorkomen dat we verzuipen. In het organiseren van je woning, je sociale leven, je tijd

¹ Dave van Ooijen studeerde tussen 1979 en 1985 sociologie en politicologie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij studeerde twee keer 'cum laude' af; bij de vakgroep Toegepaste Sociologie en de vakgroep Internationale Betrekkingen. Van 1979 tot 2014 was hij werkzaam bij Vereniging Milieudefensie, de gemeente Amsterdam, Nicis Institute en Platform31. Sinds eind 2014 is hij raadslid/fractievoorzitter voor de PvdA in de gemeente Castricum. Zijn blogs en artikelen verschijnen onder meer op zijn website: www.davevanooijen.nl.

en je werk. Op al deze onderdelen van het leven groeit de datazee gestaag. Volgens de Europese Commissie wordt de informatiestroom niet alleen steeds groter, het tempo waarin de informatie groeit neemt ook steeds mee toe. De datazee groeit met maar liefst 30 procent per jaar. Via steeds compactere en steeds snellere processoren hebben we via onze telefoon of tablet binnen een fractie van een seconde de beschikking over duizenden megabits aan data. Via e-mail en sociale media zijn we sneller dan journalisten op de hoogte wat er in de wereld gebeurt. Met apps als Spotify hebben we de beschikking over alle soorten muziek. De grote hoeveelheid data, muziek en films zorgt niet alleen dat we een steeds grotere opslagcapaciteit nodig hebben, maar ook dat we steeds kritischer dienen zijn over wat we willen bewaren en wat niet. Maar hoe doen we dat?

Succesvolle mensen

Door te kijken naar hoe succesvolle mensen hun leven hebben georganiseerd! Het zijn met name succesvolle mensen die volgens Daniel Levitin in de loop der tijd een methode of een aanpak hebben ontwikkeld om zich in de stroom van informatie staande te houden en de data of informatie te selecteren waarmee ze succesvol zijn. De belangrijkste les die we van succesvolle mensen kunnen leren is dat succesvolle mensen andere mensen in dienst nemen die tot taak hebben hun aandachtsfilter, dat slechts in beperkte mate in staat is informatie te verwerken, te ontlasten. Hoofden van ondernemingen en anderen waarvan de tijd en aandacht beperkt is, hebben zich in de loop der tijd een hele staf aan mensen om zich heen verzameld die een verlengstuk zijn van hun hersenen en de functies van het aandachtsfilter van de prefrontale cortex imiteren en verfijnen. Een ander opvallend kenmerk is dat succesvolle mensen heel anders met mislukking en tegenslagen omgaan dan andere mensen. Iedere tegenslag zien ze als een kans om extra kennis op te doen die nodig is om hun doelen te bereiken. Ze raken niet van slag als ze even uit koers raken.

Actief sorteren

Het is de analogie van het 'verlengstuk van de hersenen', die Daniel Levitin gebruikt om aan te geven dat wil je grip krijgen op de enorme hoeveelheid data die op je afkomt je die informatie moet externaliseren. Externalisatie van het geheugen is het basisprincipe van de georganiseerde geest, zegt Levitin. Het schept orde in je hoofd en maakt je creatiever. Succesvolle mensen, managers en politici doen dat door anderen (secretarissen, medewerkers) aan het werk te zetten en door systemen aan te leggen of te gebruiken waarin ze de belangrijkste informatie die ze voor hun werk nodig hebben vastleggen. Het vastleggen van alle data is evenwel een grote fout. Het gaat volgens Levitin om daarbij het concept van het actief sorteren toe te passen. Actief sorteren is een van de vele manieren om de fysieke wereld te gebruiken om je geest te organiseren. Succesvolle mensen hebben tientallen manieren ontwikkeld om dit te doen. Zoals fysieke geheugensteuntjes in hun huis, auto, kantoor, en in de loop van hun leven, om het opslaan en ophalen van herinneringen te verplaatsen van hun brein naar hun omgeving. In de ruimste zin is het verwant aan wat cognitief psychologen *gibsoniaanse affordances* noemen die de belasting van het bewuste brein beperken. Zoals het haakje bij de deur om je sleutels aan op te hangen zodat je deze nooit meer kwijt bent.

Bayesiaanse logica

Een van de meest interessante en intrigerende hoofdstukken vond ik hoofdstuk 6. Deze gaat over de vraag hoe je informatie moet organiseren om moeilijke beslissingen te kunnen nemen. Vaak is bij

moeilijke beslissingen sprake van tekortschietende of onvoldoende informatie. Daarnaast is sprake van tal van onzekerheden. Hoe dan toch de meest aanvaardbare of de best mogelijke beslissing te nemen? Het hoofdstuk biedt een aantal simpele handvatten om informatie over gezondheid en ziekte te ordenen. Ze zijn te gebruiken bij alle moeilijke beslissingen die we moeten nemen. Onze hersenen hebben zich volgens Levitin ontwikkeld om een heel scala aan problemen op te lossen. Bayesiaanse problemen, dat zijn problemen waarbij onwaarschijnlijk een rol speelt, horen daar niet bij. In dergelijke gevallen onderschatten de meeste mensen de onwaarschijnlijkheid en overschatten ze de waarschijnlijkheid. Vooral als het om medische vraagstukken gaat kan dit ernstige gevolgen hebben. Levitin noemt een aantal schokkende voorbeelden, zoals het tweevergiftigenprobleem, waarin het niet toepassen van de Bayesiaanse logica door artsen leidt tot verkeerde beslissingen, verkeerde ziektebehandelingen of het overlijden van patiënten. Zowel in dit hoofdstuk als in een speciale bijlage geeft Levitin aan hoe je als consument het Bayesiaans denken kan toepassen als je wil weten hoe groot de kans is dat je een bepaalde ziekte hebt, gegeven een positieve testuitslag. Of hoe groot de kans is dat een medicijn zal helpen, gegeven dat je een symptoom hebt waarvoor het medicijn is bedoeld.

De toekomst van een opgeruimde geest

Wat vooral van de meest succesvolle mensen van onze samenleving kan worden geleerd is hoe zij hun creativiteit en efficiency zodanig hebben georganiseerd dat ze minder tijd kwijt zijn aan aardse zaken en meer tijd overhouden voor de inspirerende, stimulerende en lonende dingen in het leven. Om geheugenproblemen te begrijpen is het belangrijk om te begrijpen hoe het aandachts- en geheugensysteem werkt. Essentieel is te beseffen dat de opgeruimde geest de dingen niet automatisch organiseert. Het brein heeft twee aantrekkelijke eigenschappen, zegt Levitin. Ten eerste volledigheid. Alles wat je ooit dacht of ervaren hebt, zit nog altijd ergens in je brein. Ten tweede associatieve toegankelijkheid. Dat betekent dat je door middel van semantische of waarnemingsassociaties op verschillende manieren toegang kan krijgen tot je gedachten. Juist het via verschillende ingangen toegang te krijgen tot het menselijk geheugen is een zeer krachtige eigenschap. Het is een eigenschap die kan worden geleerd en te maken heeft met de wijze waarop informatie in het geheugen wordt gecategoriseerd. Door categorisering wordt mentale inspanning verminderd en informatie gestroomlijnd.

Niet-lineair denken

Hoe nu gebruik te maken van de informatie die in je brein op verschillende plekken gecategoriseerd is opgeslagen? Daarvoor bestaan slechts twee strategieën: zoeken en filteren. Samen kunnen ze als één strategie worden beschouwd. Juist in een samenleving waarin meer en meer digitale informatie wordt opgeslagen en er steeds meer onduidelijkheid bestaat of de informatie op internet juist is, wordt het belangrijk om onszelf en onze kinderen te leren filteren en selecteren. Om rationeel, lineair denken te verbinden met niet-lineair, creatief denken. Een belangrijk middel daarbij is dagdromen, intuïtie en inspiratie. Door je zelf voor het oplossen van vraagstukken in een dagdroomtoestand te brengen ontstaat een meer vloeiende, niet-lineaire manier van denken die op een associatieve manier de informatie in je geheugen ontsluit en met elkaar verbindt. De werking van het brein in termen van elkaar overlappende netwerken van verwante neuronengroepen is een van de grootste neurowetenschappelijke ontdekkingen van de afgelopen twintig jaar, zegt Levitin. Niet-lineaire denken legt de basis tot grote creativiteit en tot oplossingen voor problemen die tot voor kort onoplosbaar

leken. Met 'Een opgeruimde geest' kan ook u zich dat niet-lineaire, kritische en creatieve denken eigen maken. Een aanrader.

Daniel Levitin, 'Een opgeruimde geest. Omgaan met de stortvloed aan informatie die dagelijks op ons afkomt', Atlas Contact, 524 pagina's, 2016, € 29,99