

AANDACHT, JE CONTACT MET DE WERELD

Wat is aandacht?

Aandacht is je blik op de wereld. De aandachtfunctie is er om informatie te verwerken. Leibniz noemt het een mentale toestand van bewustzijn of tenminste zelfbewustzijn. Aandacht is het cognitief proces van het zich richten op het waarnemen van de omgeving. Het is het perspectief van waaruit we de omgeving benaderen. Aandacht is beperkt beschikbaar. Het is per individu verschillend hoeveel informatie hij of zij kan verwerken.

Wat is de functie van aandacht?

Aandacht maakt het mogelijk reactief in te grijpen op de passief ontvangen stimuli. Het erkent en interpreteert de betekenis van de zintuiglijke gewaarwordingen.

Het is een holistische activiteit die hiërarchie aanbrengt in de mentale processen. Het zoeken van informatie en deze verwerken zodat betekenisvol handelen mogelijk wordt.

Aandacht houdt onze gerichtheid op de wereld in stand, te beginnen met onszelf. Het is een voorwaarde om geïnformeerd te worden, om te informeren, om kennis op te snuiven, om te leren en te begrijpen. Zonder de aandachtsfunctie is het resoneren met de mensen uit je omgeving die je belangrijk vindt niet goed mogelijk.

Een belangrijke verandering

Wat is ons in de 21ste eeuw overkomen? De strategie was dat je op zoek moest gaan naar informatie om kennis te verwerven zodat je kon handelen. Nu is hij vervangen door de noodzaak om uit het bombardement van opgedrongen informatie te selecteren.

De beschikbare hoeveelheid aandacht van een persoon wordt veelvuldig gevuld met boodschappen die erop gericht zijn om je mimetische begeerte te stimuleren en om je te verleiden op de aanbiedingen te reageren. Informatie word je opgedrongen om je te bewegen om in het voordeel van de informant te handelen c.q. zijn standpunten te delen. Dit dan ook nog onder de noemer dat instemmen in jouw eigen voordeel is.

Informanten willen je beïnvloeden door je (onbewuste) angsten te voeden, door behoeften te creëren of te vergroten met het promoten van nieuwe producten. Zij willen democratische processen beïnvloeden door de kiezers voor te houden hoe verkeerd de kandidaat van een tegenpartij is. Dit lijkt de standaard te worden. Je wordt overspoeld door tendentieuze informatie.

Feiten worden vervangen door de wensen van de zender van de boodschap. Nep-nieuws wordt ingezet en de leugen wordt niet geschroomd. Het eigen gewin staat voorop. Het is soms moeilijk te doorzien wat waar en wat niet waar is. Bij elk bericht dat je bereikt moet je jezelf de vraag stellen: 'Wat heeft de informant voor met het opdringen van zijn informatie aan mij? Wat wil hij daarmee bereiken? Wat wil hij wat ik ga doen?

De bandbreedte

Verschillende activiteiten doen een beroep op een verschillende portie mentale capaciteit. Wanneer je tegelijkertijd taken goed wil uitvoeren ben je afhankelijk van de beschikbare capaciteit. Sendhill Mullainathan en Eldar Shafir voeren het begrip bandbreedte in als maatstaf voor de hoeveelheid bewerkingen die onze hersenen aankunnen.

De cognitieve capaciteiten waarover we moeten beschikken om voorkomende taken te verwerken zijn het vermogen om:

- aandacht op te brengen
- informatie op te slaan
- logisch te redeneren
- abstract te denken
- zelfreflectie te ontwikkelen
- vooruit te denken
- beslissingen te nemen
- te starten met de uitvoering
- vast te houden aan onze plannen
- problemen op te lossen
- verleidingen te weerstaan
- impulsen te beheersen
- orde te scheppen in de cognitieve activiteiten
- multitasking mogelijk te maken.

De bandbreedte kan situationeel kleiner worden door een externe of interne stoorzender. Denk hierbij aan concentratieverlies door lawaai van een boormachine of van afdwalende gedachten omwille van problemen in de relationele sfeer of dreigende mislukking op je werk.

Activiteiten vragen een belasting van de bandbreedte van je aandacht en je concentratie. Je moet slechts aan een moeilijke complexe opgave beginnen als je bandbreedte groot genoeg is om mentale uitputting en daardoor een inadequate mentale prestatie te voorkomen.

Een goede prestatie leveren vraagt zelfinzicht c.q. intelligentie, zelfkennis, zelfbeheersing en het vermogen de aandacht vol te houden.

Wat wil en kan je zelf bereiken wanneer je je openstelt voor informatie?

In onze maatschappij is autonoom zijn een belangrijk uitgangspunt. Dat doen we door onze hogere cognitieve functies te synchroniseren met onze gedachten, verlangens, behoeften, begeerten, angsten en emoties. En, vervolgens is er nog de opgave om te resoneren met de voor jou belangrijke mensen.

We hebben veel aandacht nodig om de intensieve ervaringen van de relatie die we hebben met ons zelf en anderen te integreren. Dat in een wereld die indringend vraagt om aandacht. Soms lijkt het wel dat ons brein wordt gehackt met push berichten en zodat je meegesleurd wordt in een samenleving waarin kortstondige behoeftebevrediging belangrijker is dan diepgaande discussie of beschouwingen met diepgang of stilte.

Dat is de uitdaging van onze tijd. Cognitieve capaciteit vrijhouden van de bedreigingen bij het verwerven van informatie, zodat betekenisvolle kennis de ruimte krijgt en we niet geherprogrammeerd worden door wat anderen van ons willen.

We hebben aandacht nodig om de te verwerven feiten te kunnen integreren tot onze waarheden, tot het begrijpen van de context van de feiten. Zo zijn we in staat grip te krijgen op onze leefwereld en kunnen we nog resoneren met anderen.

We moeten misschien onze aandachtsfunctie omscholen tot snel te kunnen focussen op datgene wat je zoekt en je dan je er niet van te laten afleiden.

Gaat het altijd goed?

Zijn we op een massale aanval op het aandachtssysteem voorbereid? De aandachtsfunctie kan ook niet goed werken, overvraagd worden leidt dan tot een verstoring van de interne synchronisatie.

Twee moderne gedragsstoornissen maken opgeld. Een stoornis als gevolg van systeemfoutjes die het afwijkende gedrag mogelijk maken. De constante druk op het aandachtssysteem veroorzaakt dat je ofwel je te weinig kunt concentreren – ADHD – ofwel dat je je te veel op jezelf concentreert en dan roept men al snel: autisme.

Het probleem wordt groter wanneer je vervolgens je leven gaat herschrijven in functie van je stoornis c.q. beperking. De wetenschapsfilosofe Trudi Dehue stelt dat definities van bekende stoornissen voor velen de waarheden worden. Via hun consequenties raken de definities steeds meer ingebed in beleid op scholen, in wetgeving en in nieuw wetenschappelijk onderzoek. Zo worden zij in de werkelijkheid verankerd en geven ze deze mede vorm.

ADHD staat voor een aandacht tekort door hyper kinetische en/of hyperactiviteit en leidt tot impulsiviteit, concentratie problemen, rusteloosheid en leermoeilijkheden. Naast deze primaire symptomen is er bij volwassenen met ADHD vaak sprake van secundaire symptomen. Door de jarenlange ervaring anders te zijn is er vaak sprake van een laag zelfvertrouwen, frustratie en onderpresteren in werk en studie, snelle stemmingswisselingen en een lage tolerantie voor stress.

Autisme is een pervasieve ontwikkelingsstoornis en heeft als kenmerken; sensorische over- of ondergevoeligheid, niet adequate informatieverwerking, weinig sociale intuïtie, gebrekkige sociale interactie en stereotiep gedrag. Ook autisten met hoge intelligentie hebben moeite met het aangaan

en onderhouden van relaties en contacten. Het valt op dat de Asperger vaak spreekt tegen anderen en niet met de anderen. Zij kunnen op zeer gedetailleerde obsessieve wijze zich bezig houden met eenzijdige interesses. Deze bieden dan een houvast.

Een bijzonder fenomeen: de flow (Mihaly Csikszentmihalyi)

Flow is de toestand van voldoening die we bereiken als we ons volledig overgeven aan wat we aan het doen zijn. Bij mij kwam dat soms voor bij colleges waar ik me bij het onderwerp persoonlijk betrokken voelde. Het gaat om voldoening die voortkomt uit de intensieve inzet van je persoonlijke competenties. Het is een toestand waarin je psychologische kapitaal volledig wordt benut.

Essentiele componenten bij flow zijn:

- de taak is uitdagend en vereist vaardigheid;
- zij vraagt een hoge concentratie;
- er zijn duidelijke eindtermen;
- er is directe feedback;
- we voelen een nauwe, moeiteloze betrokkenheid;
- er is een gevoel van controle;
- het besef dat het van zelf verdwijnt;
- je hebt het gevoel dat de tijd stil staat.

In de flow ervaar je geen enkele vorm van corrigerend bewustzijn en/of emotie. Het gaat immers om toepassen van opgebouwde competenties.