

Van
rush
naar
rust

Séverine
Van De Voorde

VAN
RUSH
NAAR
RUST

**Krijg grip op
overprikkeling
door focus**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUDSOPGAVE

| | |
|---------------------------------|----|
| Inleiding..... | 11 |
| De aandachtscrisis..... | 11 |
| De rushmodus..... | 12 |
| Een overprikkelende wereld..... | 12 |
| Een overprikkeld brein..... | 13 |
| De ruiter zonder kompas..... | 14 |
| Van rush naar rust..... | 15 |
| Licht uit, spot aan..... | 17 |

DEEL 1

Focus

| | |
|---------------------------------------|----|
| Focus is aandacht..... | 25 |
| Soorten aandacht..... | 25 |
| Aandachtsfilter..... | 26 |
| De kracht van focus..... | 27 |
| De vrienden van focus..... | 29 |
| Aandachtsnetwerken in het brein..... | 29 |
| De prefrontale cortex: de ruiter..... | 30 |
| Dopamine: de motivator..... | 33 |
| De vijanden van focus..... | 35 |
| Aandachtskapers..... | 36 |
| Dopaminekillers..... | 38 |
| Focusrovers..... | 39 |

DEEL 2

Focus onder druk

| | |
|--|----|
| De aandachtscrisis..... | 45 |
| De aandachtseconomie..... | 45 |
| De breincrisis..... | 47 |
| De ruiter buitenspel: (chronische) stress..... | 53 |
| Gezonde stress is intervalstress..... | 53 |
| We zakken niet genoeg..... | 55 |
| Gevolgen van chronische stress..... | 57 |

| | |
|--|----|
| De verstrooide ruiter: te veel afleiding..... | 61 |
| De vermoeide ruiter: cognitieve overbelasting..... | 66 |
| De verwaarloosde ruiter: levensstijl..... | 70 |

DEEL 3

Focus op focus

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Stresssysteem kalmeren..... | 83 |
| De emmer legen..... | 84 |
| Uit de rushmodus..... | 91 |
| Focuswerk anders aanpakken..... | 97 |
| Monobatches..... | 98 |
| Sandwichen..... | 100 |
| Ontfocussen..... | 103 |
| Overgangsrituelen..... | 107 |
| Aandachtsmanagement..... | 108 |
| Planning..... | 109 |
| Externe harde schijven..... | 114 |
| Omstandigheden optimaliseren..... | 122 |
| Prikkeldieet..... | 123 |
| Digitale time-outs..... | 130 |
| Focus op de werkvloer..... | 136 |
| Digitaal dieet..... | 140 |
| Gewoontes veranderen..... | 146 |
| PFC versterken..... | 150 |
| Trainen van executieve functies..... | 150 |
| Sterker door levensstijl..... | 152 |
| Focus op de fun..... | 162 |
| Motivatie vergroten..... | 166 |

DEEL 4

Focus op wat er echt toe doet

| | |
|---|-----|
| De zinloosheid van drukte..... | 174 |
| Het lege midden..... | 179 |
| Het lege midden voeden..... | 184 |
| Ontdek je sterke kanten..... | 184 |
| Bepaal wat belangrijk is..... | 189 |
| Onderzoek je verwachtingen..... | 193 |
| Met aandacht leven naar je ware kern..... | 198 |
| Vind je ware kern..... | 198 |
| Maak passende keuzes..... | 200 |
| Leef met volle aandacht..... | 213 |
| | |
| Van rush naar rust..... | 219 |
| Dankwoord..... | 229 |
| Verder aan de slag..... | 230 |
| Literatuurlijst..... | 232 |

INLEIDING

Beste lezer

Toen mijn uitgeefster me eind 2022 belde om te vragen of ik een boek wou schrijven over ons vermogen om te focussen in een wereld vol afleiding, heb ik geen minuut getwijfeld. De dopamine gierde door mijn lijf (later vertel ik je meer over dat bijzondere hersenstofje). Ik was er namelijk al mee bezig geweest tijdens mijn onderzoek naar de mechanismen en de gevolgen van chronische stress (waarvan moeite met focussen er een is). Ik kwam in die periode ook heel wat nieuwsberichten tegen over hoe slecht we ons tegenwoordig kunnen concentreren. Op socials melden steeds meer mensen dat ze vroeger boeken verslonden en zich nu amper een paar minuten kunnen concentreren. Dat ze zelfs hele stukken moeten herlezen omdat hun gedachten afdwaalden. Dat ze geen film kunnen kijken zonder om de paar minuten hun smartphone te checken. Ik merkte het ook in mijn praktijk voor psychologie en coaching. Ik was dus erg gemotiveerd (een van de leuke effecten van dopamine) om daar verder onderzoek naar te doen en mijn bevindingen neer te schrijven in een boek. Dit boek. Omdat ik in die periode nog met twee andere boekprojecten bezig was, moest ik het huidige nog even parkeren – hoe enthousiast ik ook was. Focussen op een ding tegelijk is namelijk essentieel als je de dingen goed en met plezier wil doen. Dat is een van de vele strategieën waarover ik je verder nog veel meer zal vertellen. *I practice what I preach*. Ondertussen is het topic nog meer booming geworden dan het in 2022 al was. Dringend tijd dus om mijn inzichten en tips eindelijk de wereld in te sturen, zodat we samen kunnen strijden tegen iets dat ondertussen duidelijk een maatschappelijk probleem is geworden.

De aandachtscrisis

Hoewel er heel wat fabeltjes over ons hedendaagse concentratievermogen circuleren (bv. dat onze aandachtsspanne tegenwoordig kleiner is dan die van een goudvis), is er wel duidelijk iets aan de hand met onze aandacht. Verschillende experts hebben het zelfs over een echte crisis: onze aandacht staat zwaar onder druk. We hebben met z'n allen moeite om te focussen en om geconcentreerd te blijven zonder afgeleid te worden door onze eigen gedachten of onze digitale apparaten.

Het is iets dat ik als psycholoog ook vaak hoor van cliënten en van deelnemers aan mijn onlinecursus/-traject 'Tem Je Tijgers'. Hun moeite met aandacht was echter niet het enige dat me opviel in de klachten die ze frequent rapporteerden.

De rushmodus

Velen hadden het ook over een constant gevoel van opgejaagdheid en innerlijke onrust. Ik noem dat de (mentale en lichamelijke) rushmodus: een toestand waarin zowel je gedachten als bewegingen haastig en hyperactief alle kanten op gaan. Je gedachten schieten als een flipperkast luidruchtig heen en weer, het is druk en vol in je hoofd en het is moeilijk om het nog stil te krijgen. Je voelt je rusteloos, kan niet stilzitten zonder gek te worden en loopt van het een naar het ander als een kip zonder kop.

Ik denk spontaan aan het konijn uit de tekenfilm *Alice in Wonderland*. Altijd haastig hollend met zijn klok in de hand terwijl hij uitroept: 'Geen tijd, geen tijd, hoezeer het me ook spijt.' Het is een sprekend beeld voor de drukte die zo kenmerkend is voor ons moderne bestaan. Geen tijd om stil te staan en te genieten van al het moois in je omgeving. Geen tijd om te reflecteren of je wel de juiste weg op holt. Geen tijd om te investeren in de belangrijkste zaken in de wereld, zoals je relaties of je persoonlijke ontwikkeling. Geen tijd om... echt te leven. Je verdrinkt in overvolle agenda's, uitpuilende mailboxen en eindeloze to-dolijsten die tetrisingewijs lijken toe te nemen. Je probeert je hoofd ploeterend boven water te houden. Nog een tandje bijsteken. Blijven doorgaan. Niet plooiën. En vooral niet stilvallen, want dan geraak je daarna wellicht niet meer in gang. HELP.

Een overprikkeld brein

Hoe komt dat toch, dat er zoveel mensen constant op 'aan' staan en zichzelf en hun dierbaren daarbij voorbij hollen? De digitale revolutie, met de opkomst van de computer, de laptop, de mobiele telefoon, het internet en de smartphone, heeft daar zeker mee een rol in gespeeld.

Zelf heb ik als jonge twintiger de opkomst van al die technologische snuffjes heel bewust meegemaakt. In 1998 kreeg ik voor mijn 18e verjaardag mijn eerste telefoon (een Nokia zoals de 3310, maar dan een oudere versie) en mijn eerste computer had ik op mijn 21e. Het was initieel een ware openbaring. Niet meer afgeluisterd worden door je ouders terwijl je in de living met de huistelefoon naar je lief belt. Verslagen voor school niet langer op een typemachine moeten maken. Geen uren in de bib spenderen om relevante artikels te vinden en die dan te staan kopiëren (alhoewel dat wel een mindful activiteit was en we er nu geld voor zouden betalen).

Overal en altijd toegang hebben tot internet op onze digitale apparaten heeft ons veel mogelijkheden gebracht. We hebben vlot toegang tot een schatkist aan informatie, we kunnen contact houden met mensen over de hele wereld, we kunnen flexibel, sneller en efficiënter onze job doen.

Maar ik heb het internet ook zien veranderen in een monster dat niet alleen grote brokken uit onze waardevolle tijd weghapt, maar mensen ook veel stress en onrust bezorgt. Niet alleen door de overload aan prikkels en info, maar ook doordat we voortdurend weerstand moeten bieden aan alle afleidingen die in de digitale wereld achter elke mogelijke hoek schuilen.

Een overprikkeld brein

We worden al jaren bestookt door een constante stroom prikkels, informatie, keuzes en afleidingen. Ons brein kan al die input niet meer verwerken en geraakt overbelast en overprikkeld. Doordat we blootgesteld worden aan een overdosis (mentale) stressoren, draait ook ons stresssysteem overuren. Daarbovenop maken we veel te weinig tijd voor rust en herstel. We hebben het allemaal veel te druk, houden veel te veel ballen in de lucht. De verwachtingen zijn talrijk en torenhoog. We worden verondersteld om altijd bereikbaar te zijn en mails, telefoons en berichtjes onmiddellijk te beantwoorden (is dat echt zo of denken we dat alleen maar?). We leven in een prestatiegerichte maatschappij die veel van ons eist in al onze verschillende rollen, die we zelf dan liefst ook nog eens perfect met elkaar combineren. We kloppen lange uren en gunnen ons denkbrein zelden pauze, waardoor het uitgeput geraakt. Als we al eens pauze nemen dan vullen we die dikwijls met digitale afleidingen die ons brein nog verder overbelasten. Ook niet

onbelangrijk: we slapen en bewegen te weinig. Geen wonder dat we met z'n allen chronische stress ervaren en daardoor moe zijn, ons opgefokt voelen en niet meer kunnen focussen.

De ruiter zonder kompas

Er zijn drie grote issues met onze focus. Ten eerste is onze **focusfunctie** zelf verstoord. Het deel van ons brein dat we nodig hebben om te focussen – de prefrontale cortex – staat zwaar onder druk in onze hedendaagse wereld. Omdat dat stuk van ons brein ook de controle moet houden over onze emoties, kan je hem zien als een ruiter die op zijn paard zit en de touwtjes stevig in handen houdt. De ruiter moet ervoor zorgen dat het paard niet wegholt als het door (ingebeeld) gevaar wordt opgeschrikt. De ruiter moet zijn ogen op de weg houden (focus) en op de uiteindelijke bestemming (onze langetermijndoelen). In onze huidige maatschappij blijkt dat een erg lastige taak te zijn. Er is zoveel afleiding dat de ruiter vaak te verstrooid is om zijn taken naar behoren te kunnen uitvoeren. Daarnaast wordt hij overbelast doordat hij van alles tegelijk moet doen (multitasken) en te weinig pauze krijgt. Hij is daardoor vaak te vermoeid om nog goed te kunnen focussen. Er zijn ook te veel momenten waarop de ruiter zelfs gewoon compleet buitenspel wordt gezet, omdat tijdens een stresspiek het paard zo hevig steigert dat hij er wordt afgewipt. Tot slot is hij ook niet fit genoeg om zijn job goed te doen omdat hij door onze ongezonde levensstijl (bv. weinig bewegen en chronische stress) ernstig verwaarloosd wordt. Om zijn taken goed te kunnen doen, moet de ruiter in topconditie zijn. Een van de grootste redenen dat we ons vandaag de dag zo slecht kunnen concentreren, is dus dat het deel van ons brein dat we daarvoor nodig hebben simpelweg niet goed meer werkt.

Ten tweede ontbreekt het ons vaker aan **focusdrive** – de goesting om ons met aandacht op onze taak te richten. Onze aandacht wordt getrokken door interessantere en meer belonende prikkels in de onlinewereld (bv. sociale media en infotainment), en door de verslavende werking van al die digitale snufjes blijven we daar langer hangen dan we eigenlijk gepland hadden. We verliezen daardoor veel tijd voor onze focustaken en hebben geen zin om eraan te beginnen (uitstelgedrag).

Ten derde proberen mensen **veel te veel te doen** in de tijd die ze beschikbaar hebben. Het overaanbod aan keuzes en de eindeloze verwachtingen van Jan en alleman zorgen ervoor dat we een to-dolijst hebben van hier tot in Tokio. Om alles rond te krijgen vullen we elke vrije minuut met taken. We proberen onze tijd zo efficiënt mogelijk te managen. Racend tegen de klok hop je druk-druk van to-do naar to-do. Je staat altijd op aan, maar voelt je zelden voldaan. Helaas is dat een strijd die je niet kan winnen. Als er te veel te doen is, zal je nooit alles rondkrijgen, hoezeer je ook aan tijdmanagement doet. Je zal bewuste keuzes moeten maken in wat je wel en vooral wat je niet doet. Keuzes die passen bij wat jij nodig hebt en belangrijk vindt. Helaas weten veel mensen niet meer wat dat dan precies is. Doordat het hen aan een innerlijk kompas ontbreekt, focussen velen op de verkeerde dingen. Dingen die niet bijdragen aan het leven dat ze eigenlijk echt willen leiden: een leven dat plezierig, zinvol en verrijkend is.

We hebben dus naast een overalert paard dat constant wordt opgeschrikt ook te maken met een verstrooide, vermoeide en verwaarloosde ruiter die onderweg dan ook nog ergens zijn kompas verloren is en daardoor wat op de dool is geraakt. Het wordt dus dringend tijd om wat beter voor onze ruiter zorg te dragen (terwijl we ook meteen ons paard tot rust brengen). Hoe je dat concreet doet, kom je te weten in dit boek.

Van rush naar rust

In het **eerste deel** staan we stil bij wat focus precies is en wat we daarvoor nodig hebben. In het eerste hoofdstuk kom je te weten wat het nut, het belang en de kracht is van kunnen focussen. Wat is de meerwaarde als je daar goed in bent? Wat brengt het je? Wat voorkom je ermee? In het tweede hoofdstuk zien we welke gebieden en stoffen in ons brein we nodig hebben om ons goed te kunnen concentreren. In het derde hoofdstuk passeren de drie grootste vijanden van focus de revue. Wat maakt het moeilijk om je te concentreren?

Het **tweede deel** belicht alle factoren die ervoor zorgen dat onze aandacht in onze hedendaagse wereld zwaar onder druk staat. Dat we ons niet goed kunnen concentreren, is voor een groot stuk een maatschappelijk probleem. In het eerste hoofdstuk bespreek ik de twee hoofdredenen waarom we ons met z'n allen in een aandachtscrisis bevinden. Enerzijds hebben we te maken