

DE AANDACHT VERLOREN

Van Johann Hari verscheen eerder bij Nijgh & Van Ditmar:
*Verbinding verbroken. De ware oorzaken van depressie en de
onverwachte oplossingen* (2018)

Johann Hari

De aandacht verloren

Waarom we ons niet meer
kunnen concentreren

Vertaling Marga Blankestijn

Nijgh & Van Ditmar
Amsterdam



www.nijghenvanditmar.nl

www.johannhari.com

www.stolenfocusbook.com

Oorspronkelijke titel *Stolen Focus*

Bloomsbury Publishing Plc, Londen

Copyright © Johann Hari 2022

Copyright Nederlandse vertaling © Marga Blankestijn /

Nijgh & Van Ditmar 2022

Foto auteur Simon Emmett

Omslag Jan van Zomeren

Typografie Zeno Carpentier Alting

NUR 320 / ISBN 978 90 388 0958 8

Voor mijn grootmoeders, Amy McRae en Lydia Hari

Op de website van dit boek vind je audioclips van iedereen die ik in dit boek citeer – zo kun je tijdens het lezen meeluisteren met onze gesprekken.

Ga naar www.stolenfocusbook.com/audio

Inhoud

Inleiding – <i>Walking in Memphis</i>	9
1 Oorzaak een: Versnelling, omschakelen en filteren	27
2 Oorzaak twee: De verminking van onze flow-ervaringen	57
3 Oorzaak drie: Geestelijke en lichamelijke uitputting	76
4 Oorzaak vier: Het verval van langdurig lezen	94
5 Oorzaak vijf: Het verstoren van onze gedachtegang	108
6 Oorzaak zes: De opkomst van technologie die ons kan volgen en manipuleren (1)	123
7 Oorzaak zeven: De opkomst van technologie die ons kan volgen en manipuleren (2)	145
8 Oorzaak acht: De toename van wreed optimisme	167
9 Een eerste glimp van een diepere oplossing	182
10 Oorzaak negen: De verbreiding van stress en hyperwaakzaamheid	199
11 De plaatsen waar versnelling en uitputting gekeerd werden	215
12 Oorzaak tien en elf: Verslechterend voedingspatroon en toenemende verontreiniging	227
13 Oorzaak twaalf: De verbreiding van ADHD en hoe we daarmee omgaan	247
14 Oorzaak dertien: Het geestelijk en lichamenlijk insluiten van onze kinderen	275

Conclusie – <i>Attention Rebellion</i>	304
Groepen die al strijden voor het verbeteren van de aandacht	327
Dankwoord	330
Over de auteur	333
Noten	335

Inleiding

Walking in Memphis

Toen hij negen jaar oud was, ontwikkelde mijn petekind een korte maar waanzinnig intense obsessie voor Elvis Presley. Hij zong 'Jailhouse Rock' zo hard als hij kon, compleet met het bassende geneurie en het swingende onderlichaam van de King zelf. Het kind had natuurlijk geen idee dat die stijl inmiddels lachwekkend was, dus trad hij op met de hartveroverende oprechtheid van een jonge tiener die zich al te cool waant. In de korte pauzes voordat hij zijn denkbeeldige microfoon weer oppakte, wilde hij alles ('Alles! Alles!') weten over Elvis, en ik bood hem een ruwe schets van dat inspirerende, treurige, stomme verhaal.

Elvis werd geboren in een van de armste steden van Mississippi – ergens heel ver weg, vertelde ik. Hij kwam samen met zijn tweelingbroer ter wereld, maar helaas overleed die een paar minuten na zijn geboorte. Gedurende zijn kindertijd vertelde zijn moeder hem dat zijn broertje hem kon horen als hij elke avond zong voor de maan, dus hij zong en hij zong. Hij begon in het openbaar op te treden toen televisie net populair begon te worden, vandaar dat hij beroemder werd dan iemand ooit eerder was geweest. Overal waar Elvis kwam, begonnen mensen te gillen, tot gegil en geschreeuw zijn wereld beheerste. Hij trok zich terug in een zelfgebouwde cocon, waar hij glorieerde in zijn bezittingen die zijn verloren vrijheid moesten vervangen. Hij kocht een paleis voor zijn moeder en noemde het Graceland.

Over de rest vertelde ik vluchtig, de verslaving aan farmaceutica, het zweterige, kreunende gestotter op het podium in Las Vegas, zijn overlijden op zijn tweeënveertigste. Toen mijn petekind, die ik hier Adam zal noemen – ik heb wat gegevens veranderd zodat hij onherkenbaar blijft – vroeg hoe het verhaal afliep, gaf ik hem geen antwoord maar nodigde hem uit om samen ‘Blue Moon’ te zingen. ‘*You saw me standing alone,*’ zong hij dan met zijn dunne stemmetje, ‘*without a dream in my heart. Without a love of my own.*’

Op een dag keek Adam me heel ernstig aan en vroeg: ‘Johann, neem jij me een keer mee naar Graceland?’ Zonder er werkelijk bij na te denken zei ik ja. ‘Beloofd? Beloof je het echt?’ Weer zei ik ja. En ik dacht er verder niet over na, tot alles verkeerd was gegaan.



Tien jaar later was Adam de weg kwijt. Hij was op zijn vijftiende van school gegaan en nu hing hij vrijwel voortdurend thuis op de bank en staaarde lamlendig naar wisselende schermen, die van zijn telefoon met de eindeloze reeks whatsapp- en facebook-berichten, en die van zijn tablet, waarop hij een vage combinatie van YouTube en porno bekeek. Soms zag ik nog een spoor van het vrolijke jongetje dat ‘Viva Las Vegas’ had gezongen, maar het leek wel alsof dat kind verbrokkeld was tot fragmenten zonder onderling verband. Het kostte hem moeite om in een gesprek langer dan een paar minuten bij een onderwerp te blijven zonder naar een scherm te grijpen of abrupt ergens anders over te beginnen. Hij leek wel in de rondte te tolleren op het tempo van Snapchat, ergens waar niets stils of serieus hem kon bereiken. Hij was intelligent, fatsoenlijk en vriendelijk, maar niets leek werkelijk vat te krijgen op zijn gedachten.

In het decennium waarin Adam was opgegroeid leek die verbrokkeling ons allemaal te overkomen. In het leven aan het begin van de eenentwintigste eeuw overheerst het gevoel dat onze aandacht, ons vermogen om ons te concentreren, barsten

en scheuren vertoonde. Ik zag het bij mezelf gebeuren: ik kocht stapels boeken en wierp daar dan vanuit mijn ooghoek schuld-bewuste blikken op terwijl ik, zo maakte ik mezelf wijs, nog één tweet verstuurde. Ik las nog steeds wel veel, maar met elk jaar dat verstreek, werd het gevoel sterker dat ik op de roltrap naar beneden omhoog probeerde te klauteren. Ik was net veertig geworden en overal waar mijn generatie bijeenkwam, betreurden we ons verdwenen concentratievermogen, alsof het een dierbare vriend betrof die vermist was geraakt op zee en nooit teruggevonden werd.

Op een avond hing ik met Adam op een grote bank, ieder met onze ogen strak op ons eigen eeuwig flakkerende scherm gericht, toen ik na een blik op hem een vage angst voelde opkomen. Zo kunnen we niet verder, zei ik tegen mezelf.

‘Adam,’ zei ik zacht. ‘Laten we naar Graceland gaan.’

‘Wat zeg je?’

Ik herinnerde hem aan de belofte die ik hem zoveel jaar eerder had gedaan. Hij kon zich die dagen van ‘Blue Moon’ niet eens herinneren, evenmin als mijn belofte, maar ik zag dat er iets in hem ontwaakte bij het idee om deze afstompende routine te doorbreken. Hij keek me aan en vroeg of ik het serieus meende. ‘Jawel,’ zei ik, ‘maar op één voorwaarde. Ik betaal de reis van zesduizend kilometer, we gaan naar Memphis, naar New Orleans, door de hele Deep South van de Verenigde Staten, wat je maar wilt, maar dat kan ik niet als jij alleen maar op je telefoon zit te staren. Je moet beloven dat je hem uitzet, behalve ’s avonds. We moeten terug zien te keren naar de werkelijkheid. We moeten opnieuw verbinding zoeken met wat voor ons belangrijk is.’ Hij bezwoer me dat hij dat zou doen, en een paar weken later stegen we op van Heathrow, op weg naar het land van de *Delta blues*.



Bij het hek naar Graceland staat niet langer een mens die ervoor betaald wordt om jou rond te leiden. Je krijgt een tablet aange-

reikt en je doet kleine oordopjes in, en die tablet vertelt je wat je moet doen – linksaf, rechtsaf, rechtdoor... In elk vertrek vertelt de tablet – met de stem van een of andere vergeten acteur – iets over het vertrek waarin je je bevindt, en daar verschijnt ook een foto van op het scherm. Zo liepen we dus zonder gids rond in Graceland, met onze blik gericht op een tablet. We werden omringd door Canadezen en Koreanen en een hele Verenigde Naties aan mensen die allemaal wezenloos omlaag starden en niets om zich heen zagen. Niemand keek lang naar iets anders dan dat scherm. Ik sloeg ze gade onder het lopen en ergerde me steeds meer. Af en toe keek er iemand op van de tablet, en dan voelde ik een sprankje hoop en probeerde oogcontact te maken, in de hoop op een saamhorig schokschouderen: ‘Hé, wij zijn de enigen die nog om zich heen kijken, wij zijn mensen die duizenden kilometers hebben gereisd en besloten hebben om wél rond te kijken en dingen te zien’ – maar elke keer bleek dat ze het contact met de tablet alleen maar hadden verbroken om hun telefoon te pakken en een selfie te maken.

Toen we met de kakelende tablet in de Jungle Room aankwamen – Elvis’ favoriete vertrek in zijn landhuis – wendde een man van middelbare leeftijd die naast mij liep zich tot zijn vrouw. Recht voor ons stonden nog altijd de grote nepplanten die Elvis had gekocht om deze ruimte te veranderen in zijn eigen namaakjungle. Ze stonden er bestoft en ingezakt bij. ‘Schat,’ zei de man, ‘dit is geweldig. Kijk eens.’ Hij zwaaide met de tablet haar kant op, en veegde er toen met zijn vinger overheen. ‘Als je naar links veegt, zie je de linkerkant van de Jungle Room. En als je naar rechts veegt, zie je de rechterkant.’ Zijn vrouw keek, glimlachte, en veegde ook over haar tablet.

Ik keek toe. Ze veegden heen en weer, bekeken de verschillende dimensies van het vertrek. Ik sprak hen aan. ‘Maar meeneer,’ zei ik, ‘er bestaat een heel ouderwetse vorm van vegen die u hier kunt toepassen! Het heet je hoofd omdraaien. Omdat we hier al zijn. We staan letterlijk in de Jungle Room. U hoeft er niet op uw scherm naar te kijken. U kunt het hier gewoon zien. Hier.

Kijk maar.' Ik gebaarde naar de planten en de groene nepbladeren ritselden even.

De man en zijn vrouw zetten een stap achteruit. 'Kijk!' zei ik, luider dan mijn bedoeling was. 'Ziet u het dan niet? We zijn h er. We zijn hier in het  cht. U hebt uw scherm niet nodig. We zijn in de Jungle Room.' Met een blik over hun schouder van wie-is-die-vent haastte het echtpaar zich hoofdschuddend het vertrek uit, en ik realiseerde me hoe snel mijn hart klopte. Ik draaide me om naar Adam, klaar om te lachen, om de ironie van dat tafereel met hem te delen, mijn woede tot uiting te brengen, maar die zat in een hoekje met zijn telefoon half onder zijn jas door Snapchat te scrollen.

Tot dusver had hij in elk stadium van de reis zijn belofte verbroken. Toen het vliegtuig twee weken daarvoor landde in New Orleans greep hij meteen naar zijn telefoon, terwijl we nog in onze stoelen zaten. 'Je hebt beloofd die niet te gebruiken,' zei ik. Hij antwoordde: 'Ik bedoelde dat ik niet zou bellen. Ik moet natuurlijk wel gewoon mijn Snapchat en mijn berichten bijhouden.' Dat zei hij met stomverbaasde oprechtheid, alsof ik hem had gevraagd tien dagen lang zijn adem in te houden. Daar in de Jungle Room zag ik hem zwijgend door zijn telefoon scrollen. Ook de mensen die langs hem heen liepen, staarden naar hun scherm. Ik voelde me alleen, alsof ik op een kale graanakker in Iowa stond, mijlenver verwijderd van iedere andere aardbewoner. Ik liep naar Adam toe en griste zijn telefoon uit zijn handen.

'Zo kunnen we niet leven!' zei ik. 'Je weet niet eens hoe je met aandacht aanwezig moet zijn! Je loopt je hele leven mis! En je bent zo bang om iets mis te lopen, daarom kijk je de hele tijd op je scherm, en daardoor garand er je juist dat je alles misloopt! Je loopt het enige leven mis dat je hebt! De dingen die recht voor je staan z ie je niet eens, terwijl je die al wilde zien toen je nog klein was! En dat geldt voor al die mensen hier! K jk gewoon!'

Ik praatte hard, maar de meeste mensen om ons heen merkten het niet eens, in hun iPhone iSolement. Adam griste zijn telefoon terug, zei (niet zonder reden) dat ik me aanstelde en

beende weg, langs Elvis' graf, het ochtendlicht van Memphis in.

Ik bleef urenlang lusteloos rondlopen tussen de diverse Rolls-Royces van Elvis die in het aangrenzende museum tentoongesteld staan, en uiteindelijk trof ik Adam bij het vallen van de avond weer in het Heartbreak Hotel aan de overkant van de straat, waar we logeerden. Hij zat sip voor zich uit te kijken naast het reusachtige, gitaarvormige zwembad, terwijl de stem van Elvis onafgebroken doorzong. Toen ik naast hem ging zitten, realiseerde ik me dat mijn boosheid op hem, zoals vrijwel alle vulkanische driftbuien – die tijdens onze reis voortdurend tot uitbarsting kwamen – in werkelijkheid boosheid op mezelf was. Zijn onvermogen om zich te concentreren, het voortdurend afwezig afdwalen, het onvermogen van de mensen in Graceland om de plek te zien waar ze voor gekomen waren, was iets wat ik ook in mezelf voelde. Ik was aan het verbrokkelen, net als zij. Ik was mijn eigen vermogen om aandachtig aanwezig te zijn net zo goed aan het verliezen. En ik vond het verschrikkelijk.

‘Ik weet dat er iets mis is,’ zei Adam zacht tegen me, terwijl hij zijn telefoon stevig vasthield. ‘Maar ik heb geen idee wat ik eraan moet doen.’ Waarna hij weer berichtjes ging tikken.



Ik nam Adam mee om te ontsnappen aan ons onvermogen om ons te concentreren – en ik ontdekte dat er geen ontsnapping mogelijk is, want dit probleem heerst overal. Ik heb de hele wereld afgereisd tijdens mijn research voor dit boek, en vrijwel nergens was enig respijt te vinden. Zelfs als ik vrij nam van mijn onderzoek om een aantal van 's werelds beroemdste, meest ontspannen, meest serene plaatsen te bezoeken, bleek het daar op me te wachten.

Op een middag zat ik in de Blue Lagoon in IJsland, een uitgestrekte en oneindig kalme geothermische warmwaterbron die borrelt op de temperatuur van een warm bad, zelfs als er rondom sneeuw valt. Terwijl ik de vallende sneeuwvlokken zachtjes zag smelten in de opstijgende stoom, merkte ik dat ik omringd

was door mensen met selfiesticks. Ze hadden waterdichte hoesjes om hun mobiele telefoon en waren verwoed aan het poseren en posten. Verscheidene van hen waren aan het livestreamen op Instagram. Ik vroeg me af of ‘ik probeerde te leven, maar ik raakte afgeleid’ een goed motto zou zijn voor ons tijdperk. Die gedachte werd onderbroken door een gespierde Duitser die eruitzag als een influencer en in zijn cameratelefoon brulde: ‘Hier ben ik dan, in de Blue Lagoon! *Living my best life!*’

Een andere keer bezocht ik de *Mona Lisa* in Parijs en ontdekte dat zij nu permanent verscholen gaat achter een rugbyscrum van mensen vanuit de hele wereld, die zich allemaal naar voren proberen te dringen en haar dan onmiddellijk de rug toekeren, een selfie maken en zich weer een weg uit het gedrang ellebogen. Op de dag van mijn bezoek heb ik de menigte ruim een uur lang gadeslagen vanaf de zijlijn. Niemand – letterlijk niemand – keek langer dan een paar tellen naar de *Mona Lisa*. Haar glimlach lijkt geen raadsel meer. Ze kijkt alsof ze ons beziet vanuit haar zestiende-eeuwse Italië en zich afvraagt: ‘Waarom kijken jullie niet meer gewoon naar me?’



Dit leek aan te sluiten bij een veel bredere indruk die zich al jaren aan me opdrong, iets wat veel verder ging dan slechte gewoontes van toeristen – de indruk dat onze beschaving bestrooid is met jeukpoeder en dat we al onze tijd besteden aan springerige en kronkelende gedachten, zonder nog simpelweg aandacht te hebben voor de dingen die er werkelijk toe doen. Activiteiten die een langere vorm van concentratie vereisen – zoals het lezen van een boek – zijn al jaren in vrije val. Na mijn reis met Adam las ik het werk van de wereldwijd vooraanstaande specialist op het gebied van wilskracht, hoogleraar Roy Baumeister van de universiteit van Queensland in Australië, en daarna ben ik hem gaan interviewen. Hij heeft de wetenschap van wilskracht en zelfdiscipline meer dan dertig jaar lang bestudeerd, en heeft een aantal van de beroemdste sociaalwetenschappelijke experimenten op

zijn naam staan. Terwijl ik plaatsnam tegenover de zesenzestigjarige legde ik hem uit dat ik een boek wilde schrijven over de redenen waarom we ons aandachtsvermogen kwijt lijken te zijn, en hoe we dat kunnen terugvinden. Ik keek hem hoopvol aan.

Het was curieus, zei hij, dat ik nu met dit onderwerp bij hem kwam. ‘Ik heb het gevoel dat mijn eigen zeggenschap over mijn aandacht minder is geworden,’ zei hij. Vroeger kon hij uren achtereen lezen en schrijven, maar nu leek het alsof zijn gedachten veel meer heen en weer sprongen. Hij vertelde dat hij zich onlangs iets had gerealiseerd: ‘Als ik me niet goed voelde, ging ik een spelletje spelen op mijn telefoon, en toen werd dat steeds leuker.’ Ik stelde me voor hoe hij zich afwendde van zijn geweldige wetenschappelijke prestaties om *Candy Crush Saga* te spelen. Hij zei: ‘Ik merk dat ik niet meer zo lang geconcentreerd kan blijven als vroeger.’ En hij voegde eraan toe: ‘Ik geef er maar aan toe, en daar voel ik me dan eigenlijk weer beroerd over.’

Roy Baumeister is dus letterlijk de auteur van een boek dat *Wilskracht* heet, en hij heeft het onderwerp diepgaander bestudeerd dan wie dan ook. Als zelfs hij iets van zijn aandachtsvermogen aan het verliezen is, dacht ik bij mezelf, wie dan niet?



Een tijdlang stelde ik mezelf gerust met het idee dat deze crisis eigenlijk maar een illusie was. Eerdere generaties hadden ook het gevoel dat hun aandachtsvermogen verslechterde – in geschriften van middeleeuwse monniken van bijna duizend jaar geleden lezen we dat zij toen al klaagden over aandachtsproblemen. Naarmate mensen ouder worden, kunnen ze zich minder goed concentreren en ze raken ervan overtuigd dat dit een probleem is van de wereld en de volgende generatie, niet van hun eigen afnemende verstandelijke vermogens.

De beste manier om dat zeker te weten zou zijn als wetenschappers, jaren geleden al, iets heel simpels hadden gedaan. Ze hadden concentratietoetsen kunnen afnemen bij willekeurige mensen en dan jarenlang, decennialang dezelfde toets kunnen

blijven afnemen om na te gaan of er veranderingen plaatsvonden. Maar dat heeft niemand gedaan. Die langlopende gegevens zijn nooit verzameld. Er is echter wel een andere manier waarop we volgens mij tot een redelijke conclusie kunnen komen over dit probleem.

Tijdens mijn research voor dit boek leerde ik dat er allerlei factoren zijn waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze het vermogen aantasten van mensen om oplettend te zijn. Er zijn sterke aanwijzingen dat veel van die factoren in de afgelopen decennia zijn toegenomen, soms zelfs in spectaculaire mate. Aan de andere kant heb ik maar één ontwikkeling kunnen vinden die onze aandacht zou kunnen hebben verbeterd. Daarom ben ik ervan overtuigd geraakt dat dit een echte crisis is, en zelfs een noodtoestand genoemd mag worden.

Ik leerde ook dat het bewijs voor de mogelijke gevolgen van deze ontwikkelingen schokkend en overduidelijk is. Zo werd er in een klein onderzoek bekeken hoe vaak een gemiddelde Amerikaanse student eigenlijk aandachtig werkt. Daarvoor installeerden de betrokken wetenschappers tracking-software op de computers van de studenten, die bijhield wat ze zoal deden op een doorsnee dag. Ze ontdekten dat een student gemiddeld elke vijftien seconden van taak wisselde. Het tijdsbestek waarin ze zich op één ding concentreerden, was gemiddeld niet langer dan negentien seconden. Mocht jij als volwassene soms in de verleiding komen om je superieur te wanen, wacht dan nog even, want in een ander onderzoek van Gloria Mark, hoogleraar informatica aan de universiteit van Californië in Irvine – die ik heb geïnterviewd – werd gekeken hoelang een volwassene op kantoor gemiddeld aan één taak blijft werken: amper drie minuten.

Dus ondernam ik een reis van vijfenveertigduizend kilometer om uit te vinden hoe we ons concentratievermogen en onze aandacht kunnen terugvinden. In Denemarken interviewde ik de eerste wetenschapper die samen met zijn team heeft aangetoond dat ons collectieve vermogen om oplettend te zijn heel

snel afneemt. Daarna sprak ik met wetenschappers over de hele wereld die hebben uitgezocht waarom dat zo is. Uiteindelijk heb ik meer dan tweehonderdvijftig deskundigen geïnterviewd, van Miami tot Moskou en van Montreal tot Melbourne. Op mijn zoektocht naar antwoorden belandde ik in een krankzinnige combinatie van locaties: van een favela in Rio de Janeiro, waar aandacht op een wel heel rampzalige manier verbrokkelt, tot een afgelegen kantoor in een klein stadje in Nieuw-Zeeland, waar ze een manier hebben gevonden om aandacht radicaal te herstellen.

Ik ben gaan inzien dat we grondig verkeerd begrepen hebben wat er feitelijk met onze aandacht aan de hand is. Jarenlang maakte ik mezelf boze verwijten als ik me niet kon concentreren. Ik hield mezelf voor dat ik lui was, dat ik geen discipline had, dat ik me nu echt eens moest vermannen. Of ik gaf mijn telefoon de schuld en wenste scheldend dat die nooit was uitgevonden. De meeste mensen die ik ken reageren precies zo. Inmiddels heb ik echter geleerd dat er iets aan de hand is wat veel dieper gaat dan persoonlijk falen of een of andere nieuwe uitvinding.

Een eerste glimp van dat fenomeen kreeg ik in Portland, Oregon, toen ik daar hoogleraar Joel Nigg interviewde, een wereldwijd zeer vooraanstaande deskundige op het gebied van aandachtsproblemen bij kinderen. Hij zei dat ik misschien gemakkelijker kon begrijpen wat er aan de hand is door de toenemende aandachtsproblemen te vergelijken met de stijgende obesitascijfers. Vijftig jaar geleden kwam obesitas zelden voor, maar tegenwoordig is zwaarlijvigheid endemisch in de hele westerse wereld. Dat komt niet omdat we plotseling zo gulzig of genotzuchtig zijn geworden. Nigg zei: 'Obesitas is geen medische epidemie, het is een maatschappelijke, sociale epidemie. We hebben bijvoorbeeld veel slecht voedsel, en daar worden mensen dik van.' Onze manier van leven is drastisch veranderd – onze voedselvoorziening is veranderd, we hebben steden gebouwd waar het lastig lopen of fietsen is – en die veranderingen in onze leefomgeving hebben veranderingen in ons lichaam te-

weegebracht. Iets soortgelijks, zei hij, kan er aan de hand zijn met de veranderingen in onze aandacht en ons concentratievermogen.

Hij vertelde me dat hij dit onderwerp tientallen jaren heeft bestudeerd en gelooft dat we ons moeten afvragen of we soms een ‘aandachtzieke’ cultuur aan het ontwikkelen zijn, een leefomgeving waarin onafgebroken, diepe concentratie voor iedereen buitengewoon moeilijk is en je tegen de stroom in moet zwemmen of klimmen om die te verwerven. Er is door de wetenschap veel onderzoek gedaan naar factoren van gebrekkige concentratie, zei hij, en bij sommige mensen zijn er biologische oorzaken, maar hij vertelde dat we ook nog iets anders moeten uitzoeken: ‘Worden mensen in onze samenleving hier zo vaak door getroffen omdat er een epidemie heerst, die veroorzaakt wordt door specifieke disfunctionaliteiten in onze samenleving?’

Later vroeg ik hem wat hij zou doen als ik hem baas van de wereld maakte en hij het concentratievermogen van de mensen per se zou willen vernietigen. Hij dacht er even over na, en zei toen: ‘Waarschijnlijk ongeveer wat onze huidige samenleving aan het doen is.’

Ik ontdekte sterke aanwijzingen dat ons fragmenterende concentratievermogen niet in de eerste plaats een persoonlijk falen is van mij, of van jou, of van je kinderen. Dit wordt ons allemaal aangedaan, en het wordt ons aangedaan door machtige krachten. Die krachten omvatten big tech, maar ze gaan ook veel verder dan dat. Dit probleem is een systemisch probleem: het systeem waarin jij leeft, giet feitelijk elke dag een bijtend zuur op je aandacht en je oplettendheid en vervolgens krijg je te horen dat je dat aan jezelf te wijten hebt, en dat je je gedrag maar moet aanpassen, terwijl het concentratievermogen van de hele wereld in de fik staat. Toen ik dat eenmaal had ontdekt, besepte ik dat er een leemte zit in alle bestaande boeken die ik had gelezen over het verbeteren van je concentratievermogen. Een gapende kloof. Die boeken hebben het namelijk zelden of nooit over de

feitelijke oorzaken van onze aandachtscrisis, die voornamelijk bij die grotere krachten liggen. Op basis van wat ik tot dusver heb geleerd, heb ik geconcludeerd dat er twaalf diepere krachten aan het werk zijn die onze aandacht beschadigen. Ik ben gaan inzien dat we dit probleem alleen duurzaam kunnen oplossen als we die twaalf krachten ook echt begrijpen – en dan gaan we er samen voor zorgen dat ze daarmee ophouden.

Er zijn concrete maatregelen die jij zelf als individu kunt nemen om het probleem voor jezelf te verminderen, en in dit boek lees je welke dat zijn. Ik ben er beslist voor dat we allemaal onze eigen persoonlijke verantwoordelijkheid nemen. Maar ik wil wel heel eerlijk zijn, anders dan voorgaande boeken over dit onderwerp, helaas: met zulke maatregelen kom je niet ver. Ze lossen maar een klein deel van het probleem op. Ze zijn wél waardevol. Ik gebruik ze zelf ook. Maar tenzij je geluk hebt, gaan ze je niet helpen om uit deze aandachtscrisis te ontsnappen. Systemische problemen vergen systemische oplossingen. Natuurlijk moeten we ook individueel onze verantwoordelijkheid nemen voor het probleem, maar tegelijkertijd moeten we sámen de verantwoordelijkheid nemen om die dieperliggende factoren aan te pakken. Er is een echte oplossing, een oplossing die het daadwerkelijk mogelijk maakt om onze aandacht te genezen. Dat vereist wel dat we het probleem radicaal opnieuw framen, en dat we in actie komen. En ik denk dat ik heb ontdekt hoe we daarmee kunnen beginnen.



Er zijn, in mijn ogen, drie cruciale redenen waarom het de moeite waard is om deze reis met mij te maken. De eerste is dat een leven vol afleiding op individueel niveau aan waarde inboet. Als we ons niet duurzaam kunnen concentreren, kunnen we niet bereiken wat we willen bereiken. Je wilt een boek lezen, maar je wordt erbij vandaan getrokken door het gepiep en de paranoia van sociale media. Je wilt een paar uur ononderbroken met je kind doorbrengen, maar checkt telkens angstvallig je e-mail om

te zien of je baas soms een bericht heeft gestuurd. Je wilt een bedrijf opstarten, maar in plaats daarvan verzandt je leven in een wirwar van facebookberichten waar je alleen maar na-ijverig en gestrest van wordt. Buiten jouw schuld lijkt er nooit genoeg stilte te zijn – nooit genoeg koele, heldere, lege ruimte – om rustig na te denken. Een onderzoek van hoogleraar Michael Posner van de universiteit van Oregon laat zien dat het je, als je geconcentreerd bezig bent en je wordt daarin gestoord of onderbroken, gemiddeld drieëntwintig minuten kost om weer even aandachtig te zijn als voor die tijd. Uit een ander onderzoek onder kantoorpersoneel in de Verenigde Staten bleek dat de meesten van hen op een doorsnee dag nooit de kans krijgen om een uur lang ononderbroken te werken. Als dat maanden en jaren zo doorgaat, verwacht dat je vermogen om te weten wie je bent en wat je wilt. Je raakt de weg kwijt in je eigen leven.

Toen ik naar Moskou ging om de belangrijkste hedendaagse filosoof over aandacht te interviewen, dr. James Williams, die aan de universiteit van Oxford de filosofie en de ethiek van technologie bestudeert, zei hij: ‘Als we iets belangrijks willen doen, op welk gebied dan ook – in welke context dan ook in ons leven – moeten we in staat zijn om aandacht te schenken aan de juiste dingen [...] Als we dat niet kunnen, is het heel moeilijk om überhaupt iets gedaan te krijgen.’ Hij zei dat een beeld kan helpen om de situatie waarin we ons momenteel bevinden te begrijpen. Stel je eens voor dat je in een auto rijdt en iemand gooit een grote emmer modder leeg over de voorruit. Op zo’n moment word je met heel wat problemen geconfronteerd: je loopt het gevaar je zijspiegel kapot te rijden, of van de weg te raken, of te laat op je bestemming aan te komen. Maar het eerste wat je te doen staat – voordat je je over al die dingen zorgen gaat maken – is je voorruit schoonvegen. Anders weet je niet eens waar je bent. We moeten eerst onze aandachtsproblemen verhelpen, voordat we enig ander duurzaam doel kunnen aanpakken.

De tweede reden waarom we hierover moeten nadenken is dat de verbrokkeling van onze aandacht niet alleen problemen

veroorzaakt voor ons als individu, maar crisissen veroorzaakt in onze hele samenleving. Als mens worden we momenteel geconfronteerd met een reeks ongekennde hindernissen en valkuilen – zoals de klimaatcrisis – maar in tegenstelling tot vorige generaties springen we merendeels niet op de barricaden om onze grootste problemen op te lossen. Waarom niet? Een deel van de reden is, vermoed ik, dat onze probleemoplossende vermogens verslechteren naarmate onze oplettendheid verslapt. Het oplossen van grote problemen vergt duurzame concentratie van vele mensen gedurende vele jaren. Democratie vereist dat de bevolking van een land lang genoeg aandachtig kan opletten om werkelijke problemen te herkennen en die te onderscheiden van verzinsels, en om vervolgens oplossingen aan te dragen en hun leiders ter verantwoording te roepen als ze die oplossingen niet weten te implementeren. Als we dat vermogen verliezen, verliezen we ons vermogen om een volledig functionerende samenleving te hebben. Ik denk dat het geen toeval is dat deze aandachtscrisis in dezelfde tijd speelt als de grootste crisis voor de democratie sinds de jaren dertig. Mensen die zich niet kunnen concentreren, voelen zich eerder aangetrokken tot simplistische, autoritaire oplossingen – en zien het minder snel wanneer die niet werken. Een wereld vol burgers die zich niet kunnen concentreren en afwisselend tweets en snapchats versturen, wordt een wereld van opeenvolgende noodsituaties waar we geen vat op krijgen.

De derde reden waarom we diep moeten nadenken over aandacht is, in mijn ogen, de meest hoopgevende: als we begrijpen wát er precies gebeurt, kunnen we er iets aan veranderen. De auteur James Baldwin – wat mij betreft de grootste schrijver van de twintigste eeuw – zei: ‘Niet alles wat onder ogen wordt gezien, kan worden veranderd, maar niets kan worden veranderd totdat het onder ogen wordt gezien.’ Deze crisis is door mensenhanden veroorzaakt en kan door mensenhanden ongedaan worden gemaakt.



Ik wil je van meet af aan vertellen hoe ik de gegevens heb verzameld die ik in dit boek ga presenteren, en op welke criteria ik die heb geselecteerd. Voor mijn research heb ik een enorm aantal wetenschappelijke onderzoeken gelezen, en daarna ben ik de wetenschappers gaan interviewen die naar mijn mening de belangrijkste gegevens hadden verzameld. Verschillende soorten wetenschappers die onderzoek hebben gedaan naar aandacht en concentratie, onder wie ook neurowetenschappers, komen aan het woord. Maar de mensen die het meeste onderzoek hebben verricht naar het waaróm van die veranderingen zijn sociale wetenschappers, die analyseren op welke manier veranderingen in onze levenswijze ons beïnvloeden, als individu en als groep. Ik heb sociale en politieke wetenschappen gestudeerd aan de universiteit van Cambridge en daar een grondige opleiding genoten in het lezen van de onderzoeken die deze wetenschappers publiceren, in het beoordelen van de resultaten die ze aandragen en – hoop ik – in het stellen van indringende vragen.

Die wetenschappers zijn het vaak niet met elkaar eens over wat er precies gebeurt, en waarom. Dat komt niet doordat de wetenschap krakkemikkig is, maar doordat mensen extreem complex zijn en het heel moeilijk is om te meten wat het is dat ons aandachtsvermogen aantast. Dat was ook een uitdaging bij het schrijven van dit boek. Maar als we op perfecte gegevens gaan wachten, kunnen we wachten tot sint-juttemis. Dus moest ik zo zorgvuldig mogelijk te werk gaan op basis van de beste informatie die ik kon vinden, en me er voortdurend van bewust blijven dat deze wetenschap feilbaar en kwetsbaar is en behoedzaam moet worden gehanteerd.

Ik probeer je dus in elke fase van dit boek een idee te geven van hoe controversieel de gegevens die ik aanbied precies zijn. Sommige onderwerpen zijn door honderden wetenschappers onderzocht, en dan is men het er in grote lijnen over eens dat de punten die ik naar voren breng, correct zijn. Dat is natuurlijk

de ideale situatie en waar mogelijk heb ik gezocht naar wetenschappers die op hun gebied een consensus vertegenwoordigen en heb ik mijn conclusies gebouwd op de rotsen van hun kennis. Er zijn echter andere domeinen waar slechts een handjevol wetenschappers de vraag heeft onderzocht die ik beantwoord wilde zien, en daar is het materiaal waaruit ik kan putten dus minder omvangrijk. Ik behandel ook een paar onderwerpen waarbij verschillende gerenommeerde wetenschappers sterk van mening verschillen over wat er feitelijk aan de hand is. In dat geval zal ik dat van tevoren vertellen en proberen een reeks gezichtspunten op mijn vraag weer te geven. In elk stadium heb ik geprobeerd mijn conclusies te baseren op het sterkste onderzoeksmateriaal dat ik kon vinden.

Ik heb mijn best gedaan om dit proces steeds met nederigheid te benaderen. Ik ben geen deskundige in deze kwesties. Ik ben een journalist die deskundigen raadpleegt en hun kennis zo goed mogelijk toetst en verklaart. Als je meer wilt weten over deze discussiepunten: in de ruim vierhonderd eindnoten die ik op de website van dit boek heb gezet en waar ik de ruim tweehonderdvijftig wetenschappelijke onderzoeken bespreek die ik hier heb gebruikt, ga ik dieper in op de gegevens. Soms heb ik ook mijn eigen ervaringen gebruikt om te helpen uitleggen wat ik heb geleerd. Uiteraard zijn mijn individuele anekdotes niet wetenschappelijk. Ze vertellen je iets veel eenvoudigers: de redenen waarom ik zo naarstig op zoek ging naar antwoorden.



Toen ik terugkwam van mijn reis naar Memphis met Adam, was ik onthutst over mezelf. Op een dag las ik drie uur lang dezelfde eerste bladzijden van een roman omdat ik telkens weer afgeleid raakte, bijna alsof ik stoned was, en ik dacht: dit kan zo niet langer. Fictie lezen is altijd een van mijn grootste genoegens geweest en dat kwijtraken leek zoiets als een ledemaat verliezen. Dus kondigde ik in mijn vriendenkring aan dat ik iets drastisch van plan was.

Ik dacht dat mij dit overkwam omdat ik als individu niet genoeg discipline had, en omdat ik was overgenomen door mijn telefoon. Indertijd meende ik dus dat de oplossing voor de hand lag: strengere discipline betrachten en mijn telefoon verbannen. Ik zocht online en boekte uiteindelijk een appartementje aan het strand van Provincetown, op het uiterste puntje van Cape Cod. Ik ga daar drie maanden heen, verkondigde ik triomfantelijk, zonder smartphone, en zonder computer die online kan. Ik ben er klaar mee. Ik heb er genoeg van. Voor het eerst in twintig jaar ga ik offline. Met mijn vrienden besprak ik de dubbele betekenis van het woord *wired*. Dat duidt zowel op een manische, hyperactieve gemoedstoestand, als op het – online – aangesloten te zijn op een netwerk. Er leek een samenhang te bestaan tussen die twee betekenissen. Ik was het zat om zo wired te zijn. Ik moest mijn hoofd leegmaken. En dus zette ik die stap. Ik hield ermee op. Ik stelde een auto-reply in die meldde dat ik de komende drie maanden onbereikbaar was. Ik verliet de *buzz* waarin ik twintig jaar had meegetrild.

Ik probeerde zonder enige illusie te beginnen aan mijn extreme digitale detox. Ik wist dat het dumpen van het hele internet voor mij geen langetermijnoplossing kon zijn, ik was niet van plan om me bij de amish aan te sluiten en de technologie voor altijd achter me te laten. Sterker nog, ik wist dat deze aanpak voor de meeste mensen niet eens een oplossing op de korte termijn kon zijn. Ik kom uit een arbeidersgezin – mijn grootmoeder, die me opgevoed heeft, was toiletjuffrouw en mijn vader buschauffeur – en die mensen vertellen dat hun baan opzeggen om in een hutje aan zee te gaan wonen de oplossing is voor hun aandachtsprobleem zou een hatelijke belediging zijn: in hun situatie is dat letterlijk onmogelijk.

Ik deed het omdat ik bang was dat ik anders essentiële aspecten van mijn vermogen om diep na te denken zou verliezen. Ik deed het uit wanhoop. En ik deed het omdat ik het idee had dat ik, als ik alle afleiding een tijdlang kon uitzetten, misschien een glimp zou opvangen van duurzamere veranderingen die we

allemaal kunnen doorvoeren. Van deze drastische digitale detox leerde ik veel belangrijke dingen, waaronder, zoals je zult zien, de grenzen van een digitale detox.

Het begon op een ochtend in mei toen ik afreisde naar Provincetown, terwijl de flakkerende schermen van Graceland nog door mijn hoofd spookten. Ik dacht dat het probleem aan mijn eigen afleidbare aard lag en aan onze technologie, en ik stond op het punt mijn apparaten weg te geven – vrijheid, o vrijheid! – voor een heel lange tijd.