

Interview

Door Thomas Jansen



Ons brein en hoe het zich onderscheidt van computers

Tegen 2030 zullen naar schatting 300.000 Vlamingen hun job verliezen door digitalisering. Maar dat hoeft volgens de Lanakense neuropsychologe Elke Geraerts (37) niet eens een probleem te zijn. Tenminste, als we ons brein opnieuw op een authentieke manier leren gebruiken. "Werkgevers willen vaak dat iedereen gewoon zijn job uitvoert, maar de beste ideeën ontstaan als je dat niet doet."



U kan multitasken? Dan bent u slecht bezig

Het eerste boek van Elke Geraerts, 'Mentaal Kapitaal', is na vier jaar al aan zijn dertiende druk toe. Een Engelse vertaling is er al aan een Chinese vertaling wordt gewerkt. Als hoofd van het internationale consultancybedrijf Better Minds at Work trekt de gerenommeerde neuropsychologe de wereld rond om mensen "een betere versie van zichzelf te laten worden". En dat lijkt te lukken, zo geeft ze met bescheiden blozende wangen toe. "Na lezingen komen mensen me soms zeggen dat mijn boeken hun leven hebben veranderd. Dat maakt me altijd heel verlegen, maar ik vind het wel geweldig." Of haar nieuwste boek: 'Authentieke intelligentie. Waarom mensen altijd winnen van computers' ook het leven van koning Filip zal veranderen, valt nog af te wachten. Maar hij krijgt volgende week wel het eerste exemplaar persoonlijk overhandigd. Het is er eentje zoals we van Geraerts gewoon zijn: een toegankelijke inkijk in de psychologie, vol herkenbare metaforen en bruikbare tips over hoe we onze hersenen minder kunnen belasten.

Volgens u bevinden we ons allemaal in een brein crisis. Waarom?

"We hebben een wereld gecreëerd waarin we zelf nog moeilijk kunnen volgen. En we hebben nog geen manier gevonden om daarmee om te gaan. Vroeger op school leerden wij in het vak 'technologische opvoeding' hoe je een batterij aan de praat krijgt. Maar het ging nooit over hoe we moeten omgaan met technologie, en hoe we die snelheid en hoeveelheid aankunnen. Vandaag hechten wij bijvoorbeeld cruciaal belang aan e-mails. Kantoorwerkers hebben de hele dag hun inbox openstaan, en beseffen niet hoe non-productief hen dat maakt. Dat is een van de vele voorbeelden die aantonen dat wij ons brein onvoldoende benutten."

Is dat het grootste probleem? Dat we continu bereikbaar moeten zijn?

"Ik denk niet zoezoer moeten. Er zijn veel werkgevers die dat niet verlangen. Maar we zijn dat zelf gaan veronderstellen. We leggen vooral onszelf de druk op om een mail van de baas op zondagavond meteen te beantwoorden. Maar we staan vandaag wel continu aan. Er is geen rust meer. Als we al eens een vrij moment hebben, gaan we dat vol plannen. Van werkgevers hoor ik vaak dat de weekends van hun werknemers zo druk zijn dat mensen maandag uitgeput op het werk aankomen. Om de een of andere reden zijn we gaan denken dat elk moment intens beleefd moet worden. Het continu *geconnecteerd* zijn is daar één aspect van. Maar het is die voortdurende geïmpulsie die ervoor zorgt dat ons brein uitgeput raakt."

Want, zo schrijft u, niemand kan multitasken. Er is helemaal geen verschil tussen mannen en vrouwen.

"Klopt. Ons brein kan dat simpelweg niet, ook al denken we van wel. Bij multitasken gaat 80 procent van onze aandacht naar niemandslaan, en zijn we 40 procent minder productief. Maar elke keer dat we een nieuwe taak op ons nemen, krijgen ons brein een signaal dat we goed bezig zijn. Dus daarom blijven we dat maar doen. Maar eigenlijk is het zelfs schadelijk. Ons brein wordt lui en gaat vooral nog oppervlakkige prikkels leuk vinden. Maar daardoor lukt het steeds minder makkelijk om de diepte in te gaan."

In uw nieuwste boek gaat u vooral in tegen het doemscenario dat digitalisering onze jobs massaal zal doen verdwijnen.

"Er wordt beweerd dat artificiële intelligentie ervoor gaat zorgen dat wij werkloos zullen worden. Werknemers vragen zich af of hun job er over vijf of tien jaar nog wel zal zijn, en dat zorgt voor stress. Maar de statistieken zijn eigenlijk heel anders. Er komen minstens zo veel jobs bij als dat er verloren gaan. We gaan als mens alle voldoende wendbaar moeten zijn om voortdurend bij te scholen tot nieuwe beroepen. Door ons vaak repetitieve werk en door een overmaat aan prikkels zijn we met oppervlakkigheid bezig, en niet meer met datgene wat ons als mens uniek maakt."

U noemt vier aspecten die ons brein onderscheiden van computers. Een eerste: een mens kan zichzelf herprogrammeren, computers niet.

"Tegen een computer moet je zeggen wat die moet doen, en die baseert zich ook grotere delen op het verleden. Hij zal ook altijd logische stappen zetten. Een mens kan op basis van zijn intuïtie iets onverwachts berekenen, en vooral, wij kunnen continu bijleren. Voor die gave zou meer aandacht moeten zijn. Onlangs was ik in een groot bedrijf, waar elke werknemer een opleidingsbudget kreeg van 1.000 euro per jaar. Maar 83 procent had dat niet benut. Zij leunen achterover en denken er niet aan om dat geld te gebruiken om pakweg een LinkedIn-cursus te volgen of andere specifieke expertise te ontwikkelen. Want het is zo dat je meteen verder kan, als je toch op straat komt te staan. Maar op dat vlak zijn wij nog niet wakker geschud. Dat levenslang leren zit nog veel te weinig in ons."

Stopt leren nu nog te vaak als we ons diploma halen?

"Ja, en dat is absurd. Het kan niet lang meer duren vooraleer een diploma nog weinig waard zal zijn. Een groot consultancybedrijf zei een paar dagen geleden nog dat ze niet meer selecteren op diploma's, maar op ervaring en de bereidwilligheid om te blijven leren."

Hoe zal dat dan evolueren?

"We gaan naar een situatie waarin je eerst studeert om basiskennis te verwerven. Daarna doe je een aantal jaar mee aan een project, om vervolgens een sabbatical te nemen om te reizen of kinderen te krijgen. Vervolgens ga je weer aan de slag of zelfs opnieuw studeren. Ik denk echt dat de volgende generatie die cyclus heel normaal zal vinden. Nu moeten we op de leeftijd van 18 jaar al een cruciale keuze maken, terwijl we dan nog maar weinig weten van de 'echte' wereld. Het zou prettiger zijn om eerst een aantal basisvaardigheden aan te leren op hogeschool of universiteit, en pas daarna te specialiseren. Nu leren we heel veel specifieke kennis, maar dat maakt het moeilijker om inzetbaar te zijn."

"Mensen die voortdurend 'ja' zeggen, lopen zichzelf voorbij. Daardoor raken ze uitgeblust, en daar heeft een werkgever al helemaal niets aan"

Elke Geraerts



Moet de werkgever dan meer ruimte geven voor creativiteit? Of kunnen we dat als werknemer ook afdwingen?

"Een werkgever zou dat sowieso meer moeten toelaten. Aan de andere kant zie ik ook dat mensen een korte pauze houden om zogezegd te ontspannen, maar vervolgens beginnen ze op hun smartphone te *swipen*. Dat geeft opnieuw allerlei oppervlakkige prikkels die ons niet naar de kern van ons brein halen. Terwijl het voor onze creativiteit net belangrijk is om even niets te doen. Even dagdromen. Mensen staren vaak ook zo maar voor zich uit. Topsporters nemen ook de nodige rust tussen het harde labeur door. Maar wij, wij gaan maar door, op karakter of op ambitie, zonder ons eens af te vragen of ons brein dat aankan. Net daardoor zijn er zo veel stressklachten en burn-outs. Vaak denken mensen van zichzelf dat ze niet creatief zijn. Maar iedereen heeft dat in zich, als de hersendeelen maar op de juiste manier met elkaar communiceren."

Dus creatief zijn kan je leren?

"Absoluut. Maar heel vaak stoppen mensen al in het prille begin, omdat ze niet denken: *ik ben niet creatief*. Als je aan kinderen vraagt wie goed kan kleuren, steken ze allemaal hun hand op. Maar vraag die aan de volwassenen, en een groot deel steekt zich weg. De deuren gaan meteen op slot als het over een ietwat creatieve invulling gaat. En dat is jammer."

En laatste onderscheid dat u maakt in uw boek, en ik citeer: "Computers vormen teams, wij moeten stammen vormen". Moeten we terug naar de prehistorie?

"(Lacht) "Ik zie een stam niet als iets van de oertijd, maar als iets dat we vandaag kunnen creëren. Zo'n stam heeft een aantal unieke ingrediënten: de communicatie, een bijzondere identiteit, maar ook het vertrouwen in elkaar. Terwijl er bij een team naar elkaar gelonkt wordt wie wat bereikt heeft, wil een stam mensen dingen bereiken. Ik denk ook dat het nuttig zou zijn om geen teambuildings meer te doen, maar wel stambuildings. Daar kan je de waarden en normen van de groep bespreken of de doelen die je wil bereiken voorstellen. Omdat die dat gezamenlijke doel niet meer voor ogen hebben, willen we er niet individueel boven uitsteken. Ik merk ook dat bedrijven steeds meer oren hebben naar zulke stambuildings."

Ik kan me voorstellen dat u zelf ook een hectisch leven hebt. Gebruikt u uw tips zelf ook?

"Ik heb twee kinderen van drie en vier, en als ik bij hen ben, dan ben ik er ook voor de volle honderd procent. Vroeger nam ik wel eens de laptop op de schoot thuis, maar dan gebeurde mijn werk halfslachtig en irriteerde ik me dan ook, waardoor niemand er wat aan had. Nu weet ik dat ik beter een half uur actief met hen speel, dan drie uur bij hen zijn met de laptop op de schoot. Maar ik maak nog fouten. Ook mijn brein gaat makkelijk in op onbelangrijke prikkels. Maar dan probeer ik vanuit een helikopterperspectief naar mezelf te kijken, en het anders aan te pakken."

Authentieke intelligentie verschijnt op 22 mei bij Prometheus, 19,99 euro, 272 pagina's.

Wij is Elkes lezing Authentieke Intelligentie bijvragen? Op 13 juni geeft ze de Corda keynote; inschrijven via de website www.cordacampus.be/nl/events



FOTO: SIEN OULLEN