

VAN EXTERNE GEHEUGEN EN EXTERNE HERSENEN

Van de rotswand
via de post-it tot
de iPhone: mensen
hebben altijd een
extern medium
gebruikt om
gegevens vast te
leggen.

Door alle zaken die je moet onthouden, verlangen de meeste mensen behalve naar opslagmogelijkheden ook naar externe hersenen. Vroeger zeiden we tegen iemand: 'Help me er aan herinneren dat ...'. Maar er is zoveel te onthouden dat een heel legioen mensen niet genoeg is. Je hebt apparaten nodig die intelligent genoeg zijn om je te helpen.

door: Guus Pijpers

De Chinezen vonden het papier uit aan het begin van de vijfde eeuw en Johann Gutenberg – of de Hollander Laurens Janszoon Koster of de Vlaming Dirk Martnes – de boekdrukkers rond het midden van de vijftiende eeuw. Toen begon de informatie-explosie pas echt. Door het papier kon informatie gemakkelijk verspreid worden. Het geheugen van de mens kreeg er een extern medium bij. Niet langer hoefde iemand hele verhalen uit zijn hoofd te leren.

Papier bestaat nog steeds als opslagmedium voor ons zwakke geheugen. Maar sinds enige tijd zijn we ook gewend geraakt aan allerlei andere vormen van extern geheugen. Veel van die gegevensdragers zijn niet gemakkelijk te herkennen. Dat hoeft ook niet, want je wilt ook niet weten waar je bank of je werkgever alles opslaat. Een heleboel apparaten hebben een eigen geheugen. Daar staan steeds meer gegevens van jou in. Persoonlijke zaken, maar ook allerlei gegevens die je zelf hebt bewaard, foto's bijvoorbeeld, en informatie over plaatsen waar je bent geweest. Zelfs staan er gegevens in over andere mensen die je apparaat maar voor de zekerheid heeft opgeslagen, omdat je in hun buurt bent geweest. Al deze moderne apparaten, van het mobieltje tot de laatste iPhone, worden steeds meer een verlengstuk van jezelf. Het lijkt daarmee een beetje op die hoed. Mensen die jarenlang een hoed hebben gedragen, voelen zich vaak kaal zonder die hoed. De hoed is een deel van henzelf geworden. Of zoals iemand laatst zei: 'Als ik mijn mobieltje verlies, ben ik een deel van mijn geheugen kwijt'.

We werken ook nog eens meer dan veertig uur, omdat we immers altijd en overal bereikbaar (willen) zijn. Waar het vroeger regel was dat je op zondagavond je mail voor de komende week ging doen, reageren we nu dag en nacht op dat geluid of knipperende lampje. Wanneer er programma's of therapieën zijn die mensen helpen vaker die systemen uit te zetten, weet je dat een echte verslaving op de loer ligt. Waarom noemen we anders drugsverslaafden en computerfanaten allebei 'gebruikers'? (zie kader 'Verslaafde topmanagers')

Externe hersenen

Diverse productiviteitsgoeroes zeggen, terecht, dat je veel zaken moet vastleggen. De belangrijkste reden daarvoor is dat je je hoofd vrijmaakt van allerlei zaken waaraan je nog moet denken. Een to-do-lijst op papier of een planningsschema in je computer helpen je beter om niets te vergeten. Uit je hoofd wil niet zeggen 'uit de weg'. Je hoeft niet alle individuele taken te onthouden, als je maar één keer dag op die lijst kijkt.

Papier, het houten rekje bij Scrabble, een bril of een gehoorapparaat zijn ook hulpmiddelen om tekort-

Dit artikel is gebaseerd op Guus Pijpers' nieuwste boek, *Slaap je slim! Hoe win je tijd zonder iets te missen*, uitgeverij Nieuw Amsterdam, ISBN: 978-90-468-0550-3. Hoe win je tijd zonder mis te lopen wat je zoekt? Hoe sla je slim zoveel mogelijk informatie op en houd je meer tijd over voor de dingen die er echt toe doen? Op deze en vele andere vragen biedt *Slaap je slim!* het antwoord. Het boek helpt je om ontspannen in het leven te staan en toch goed geïnformeerd te zijn over zaken die jij echt belangrijk vindt. Guus Pijpers brengt in *Slaap je slim!* meer dan honderd tips en trucs bijeen over hoe je de juiste informatie kunt selecteren, deze beter onthoudt en je gelukkiger zult voelen. Pijpers leert je om optimaal gebruik te maken van je eigen digitale geheugen: je hersenen. *Slaap je slim!* is daarmee een absolute must voor iedereen die weer controle wil krijgen over zijn of haar leven.



Persrecensies

'Guus Pijpers geeft je via zijn boek *Slaap je slim!* weer controle over je eigen (informatie)leven. Hij beschrijft heel helder hoe je de overvloed aan informatie in deze tijd, de baas kunt worden door meer te vertrouwen op je eigen potentieel en onderbewustzijn.' Roland Hameeteman, ceo e-office

'Dit boek is een aanrader als je dagelijks aan het jongleren bent met informatie en je het gevoel hebt dat dat nog veel slimmer en makkelijker zou kunnen. Slimmer werken is mooi, maar slimmer leven stelt je in staat om meer richting te geven aan de zaken die je echt belangrijk vindt.' Martijn Aslander, lifehacking.nl

Het boek kost 19,95 euro en is te bestellen via www.uitgeverijtiem.nl

Verslaafde topmanagers

De *nucleus accumbens*, oftewel het motivatiecentrum, is een klein gebied in de hersenen dat een rol speelt bij verslavingen. Stijgt de activiteit in dit centrum, dan stijgt de dopamineproductie. Dopamine zorgt ervoor dat we een prettig gevoel hebben.

Dat gevoel kan opgewekt worden door verslavende middelen zoals koffie, alcohol of amfetamine, maar ook door motivatiefactoren zoals het verlangen naar geld. Zo stijgt het dopamineniveau in ons motivatiecentrum als we winnen.

Onze hersenen zien echter geen verschil tussen normale motivatiefactoren als geld of status en verslavende middelen als alcohol of drugs. Wanneer mensen ergens aan verslaafd zijn, zal het motivatiecentrum de eigen productie van dopamine laten dalen, omdat de prikkels van verslavende middelen vele malen sterker werken dan bijvoorbeeld het verlangen naar geld. En zo blijft een verslaafde in een vicieuze cirkel rond-draaien. Het motivatiecentrum is in handen van de verslavende middelen en kan zich nergens anders meer op richten. Dat verklaart waardoor het zo moeilijk is af te kicken. Topmanagers kunnen verslaafd raken aan macht en succes. Die verhogen immers hun dopamineproductie. Het kan voor hen zelfs moeilijk worden vrijwillig uit hun hoge positie te stappen. De aandacht die iemand krijgt, werkt ook verslavend. Dat is een van de redenen waarom de Rolling Stones nog steeds optreden. En wetenschappelijk bewezen: aan de nieuwste gadgets kun je ook verslaafd raken.

Brein-machine interface

Brein-machine interfaces zijn volop in ontwikkeling. Hersensignalen zijn gewoon elektro-nisch en daarom te meten en te beïnvloeden. Patiënten met een zware verlamming kunnen nu al puur met hun gedachten een cursor besturen en daarmee onder andere een e-mail versturen naar hun omgeving. De toepassingen zijn nu nog vooral gericht op bepaalde ziektebeelden als Parkinson, depressies of chronische pijn. Maar dat deze interfaces toekomst voor iedereen hebben, daarvan is in elk geval de neurowetenschap overtuigd.

komingen van ons mensen op te lossen. Zeker de nieuwste hoortoestellen kunnen zich aanpassen aan de actuele situatie waarin de drager zich bevindt. Een bril of gehoorapparaat zijn vaak nog extern aangebracht, maar lenzen in het oog of een inwendig hoorapparaat zijn ook al mogelijk. De verwachting is dat op termijn ook inwendige interfaces verschijnen die specifieke delen van onze hersenen kunnen aansturen (zie kader 'Brein-machine interface').

De volgende versie van het mobieltje, of hoe dat ook gaat heten, weet nog meer van de eigenaar. Het is niet alleen een verlengstuk van zijn of haar geheugen, het vormt ook een deel van zijn hersenen. En hersenen hebben, in tegenstelling tot het geheugen, een actieve rol. Hersenen slapen ook niet; alleen het bewuste deel is een kleine zeven tot acht uur inactief. Een deel van de hersentaken wordt overgenomen door apparaten. Zo'n apparaat herinnert iemand eraan dat het tijd is voor zijn medicatie, wie die persoon ook alweer is die hij net de hand schudt en het adviseert een bepaalde persoon weer eens te bezoeken.

Veel van de nieuwste mobieltjes, pda's en soortgelijke gadgets bezitten al functies die je hersenen goed ondersteunen. Mits je de tijd en moeite neemt om die functies goed te leren gebruiken. En dan heb ik het natuurlijk niet over de elektronische waterpas van je Google G1 telefoon. Als moderne manager heb je immers geen secretaresse meer die je helpt. Men verwacht dat

je alles zelf doet. Zo schrijft menigeen nog het nummer van de parkeerplaats op een papiertje bij Schiphol Lang Parkeren. Maar waarom niet de memofunctie van je mobieltje gebruikt? Of enkele foto's genomen, een e-mail naar jezelf gestuurd op de dag van terugkomst? Leer daarom alle mogelijkheden die deze apparaten bieden. Je werk en je leven worden er een stuk gemakkelijker door.

Conclusie

We zijn gewend geraakt aan externe geheugens in allerlei vormen, van boeken tot usb-sticks. Maar dat zijn vooral opslagmedia. Waar wij als mens steeds meer behoefte aan hebben, is een apparaat dat ons helpt een aangename leven te leiden. Dat voor ons alle triviale besluiten kan nemen, ons helpt en adviseert over dingen waar we geen tijd aan willen besteden. Een apparaat dat daarmee onze externe hersenen vormt.

Er komt zeker een tijd dat we als mens niet meer goed kunnen functioneren zonder dat intelligente apparaat. ■



Over de auteur:

Guus Pijpers is Managing Director van Acuerdis, redacteur van TIEM en Associate Professor of Information Behavior bij TiasNimbas Business School.

Projecten managen = ondernemen

KUNNEN + WILLEN + DURVEN = RESULTAATMANAGEMENT

Niet het uitvoeren van een opdracht of het volgen van een project-managementmethodiek is onze drijfveer. Wij willen resultaten boeken. Resultaten in lijn met verwachtingen van onze opdrachtgevers. Waar anderen vaak stoppen beginnen wij. Doorbreken van bestaande kaders, vastgelopen projecten weer op de rails zetten of projecten op een echte pragmatische manier succesvol afronden is onze core competence.

KWD = ONAFHANKELIJKHEID + INTEGRITEIT + PROFESSIONALITEIT

KWD kent louter seniore project- en programmamanagers. Nagenoeg allemaal hebben we meer dan vijftien jaar managementervaring bij toonaangevende organisaties in veelal complexe omgevingen. Totaal meer dan 300 jaar managementervaring. Ervaring die we verrijken met de meest recente inzichten uit de wetenschap. Want doorlopend willen wij, vakbroeders, onze skills en die van onze klanten verbeteren. Doorlopend leren helpt ons blijvend succesvol te presteren. Prestaties die we graag delen met onze vakbroeders, door publicaties en seminars.

WERKEN BIJ KWD?

KWD resultaatmanagement is doorlopend op zoek naar nieuwe collega's. Kijk voor meer informatie op www.kwdrm.nl



Postbus 761 | 3430 AT Nieuwegein | www.kwdrm.nl