

EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



DEEL 6

Vrouwen kunnen meerdere dingen tegelijk doen en mannen niet zegt men. Is dit wel zo?

Zappend brein

Vrouwen kunnen multitasken, ofwel meerdere dingen tegelijk doen en mannen niet, waar of niet waar? Het antwoord is: niemand kan multitasken! Onze hersenen kunnen niet twee taken tegelijk uitvoeren. Wanneer we gaan multitasken moet ons brein steeds schakelen tussen de verschillende taken en dat kan het niet zonder dat het ten koste gaat van de uitvoering ervan.

Waar komt dan die wijsheid vandaan dat vrouwen meerdere dingen tegelijk kunnen doen? Waarschijnlijk omdat vrouwen dit gewoon vaak doen. Ze hebben zich hierin getraind. Dit is geen bijzondere gave, want mannen kunnen en doen het ook. Hoe vaker je bepaalde handelingen tegelijk uitvoert, hoe beter je er in wordt. Dat is een vorm van motorisch leren. Het feit dat vrouwen dit vaker doen, waardoor het lijkt dat ze er beter in zijn is misschien wel een erfenis uit de oertijd. Mannen gingen overdag jagen, liepen een hele dag achter één en hetzelfde hert aan

om deze tenslotte volledig geconcentreerd met een doeltreffende speerworp te doden. Hertje over de schouder en de taak voor die dag zat er weer op. De vrouwen daarentegen hadden een stel koters om op te letten, het vuur moest blijven branden en de grot moest aan kant gemaakt worden. Thuis gekomen kon oermanlief zich volledig richten op het maken van een paar grotschilderingen terwijl zijn oervrouw er een taak bij kreeg omdat het hertje boven het vuur moest garen. Gezien de rolverdeling zijn vrouwen vanaf de prehistorie al getraind op het verrichten van meerdere handelingen tegelijk.

Feit blijft dat onze hersenen dit niet kunnen. Wanneer we iets doen wordt een bepaald deel van de linker of rechter hersenhelft actief. Doen we vervolgens er een tweede handeling bij, dan moeten de hersenen hun activiteit verplaatsen naar een ander deel. Dat gaat ten koste van de uitvoering van

beide handelingen, ze worden trager en minder nauwkeurig uitgevoerd. Dit wordt het strooepfeffect van de hersenen genoemd: wanneer het brein wordt geconfronteerd met twee verschillende taken zal het eerst de taak uitvoeren die min of meer vanzelf gaat om daarna de taak die meer concentratie vraagt uit te voeren.

Sommige zaken zijn wel goed te combineren, zoals bijvoorbeeld lopen en praten. Dat komt omdat lopen volledig geautomatiseerd is, we hoeven er niet bij na te denken en kunnen onze aandacht vooral richten op het gesprek.

Multitasking lijkt heel dynamisch maar is vooral een slordige manier van werken. Het voortdurend verleggen van de concentratie kost veel tijd en energie. Het duurt ongeveer 1½ keer langer om meerdere taken tegelijk uit te voeren dan om die taken na elkaar af te werken. Ook gaat het met veel meer stress gepaard, het is niet gezond. Een mens kan niet heksen!