

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!
24-10-2017

gisteren · 11 minuten lezen

DIGITALE DETOX: HOE ZEVEN DAGEN ZONDER SMARTPHONE ONS GELUKKIGER KUNNEN MAKEN

VOELT U ZICH OOK WELEENS GEGIJZELD DOOR UW SMARTPHONE? OF STERKER NOG: BENT U DEZE INLEIDING AAN HET LEZEN TERWIJL U ÉÉN OOG OP HET KLEINE SCHERM HOUDT? DAN ZOU U MISSCHIEN GELUKKIGER, MEER ONTSPANNEN ÉN CREATIEVER KUNNEN WORDEN DOOR EEN WEEKJE DIGITALE GEHEELONTHOUDING. DAT IS ALTHANS WAT DE STUDENTEN VAN DE NEDERLANDSE FILOSOOF HANS SCHNITZLER ERVOEREN NADAT ZE ZEVEN DAGEN AFSTAND HADDEN GEDAAN VAN SMARTPHONES, TABLETS EN LAPTOPS. HET EXPERIMENT LEVERDE ZULKE INZICHTELIJKE EN POSITIEVE GETUIGENISSEN OP DAT SCHNITZLER ER EEN BOEKJE AAN WIJDDE: 'KLEINE FILOSOFIE VAN DE DIGITALE ONTHOUDING'.

'Vergeet het fabeltje van meer verbondenheid: door de smartphone leven we naast elkaar, slapen we slechter, verliezen we onze creativiteit en komen we overal te laat'

MARC VAN SPRINGEL

HUMO Deed iedereen de detox probleemloos uit?

hans Schnitzler «Enkele studenten konden na een paar dagen de verleiding niet weerstaan om hun mail of Instagram te bekijken, maar dat was een zeer kleine minderheid. En daarna gingen ze allemaal door met de detox. Er is niemand volledig mee gestopt.»

HUMO De reacties op hun schermloze bestaan waren onverdeeld positief. Had u dat verwacht?

Schnitzler «Ergens wel. Kijk gewoon eens om je heen. De term ‘digital detox’ is op Google goed voor miljoenen hits. Een heleboel mensen worstelen met de omgang met hun smartphone. Ze hebben het gevoel dat ze niet langer de controle over hun eigen doen en laten hebben.

»Ik had me voorgenomen om de ervaringen van de studenten neutraal op te schrijven in mijn boek. Maar toen ik hun verhalen hoorde, besepte ik hoeveel invloed technologie op ons leven heeft. In dat opzicht bleken de uitkomsten nog verontrustender dan ik vooraf had kunnen denken.»

HUMO Wat waren voor u de opmerkelijkste vast-stellingen?

Schnitzler «Tijdens zo’n detox beseffen mijn studenten hoe vaak ze door hun smartphone dingen doen die ze eigenlijk niet willen doen. Dat ze vaak hun eigen verlangens en wensen opzijzetten en daardoor van alles missen.»

HUMO U noemt dat een vorm van zelfverloochening.

Schnitzler «Iedereen is graag trouw aan zichzelf. Dat wil zeggen: doen wat je jezelf had voorgenomen. Wanneer je daar door de technologie de hele tijd van wordt afgehouden, word je daar niet bepaald blijer van. Uit de eerste reacties op het boek blijkt dat veel mensen het herkennen. Ze leiden niet het leven zoals ze dat willen. Dat is een pijnlijke conclusie.»

HUMO Er zijn ook onverwachte bijwerkingen: bijna al je studenten ontdekten dat ze plots op tijd kwamen op afspraken.

Schnitzler «Met een smart-phone heb je vaak de neiging om te lang op Facebook te zitten of nog wat te chatten. Zonder smartphone lukt het wel om op tijd te komen. Een paradox, want op zo’n smartphone zie je de hele tijd hoe laat het is.»

HUMO De detox betekende ook: niet meer de hele tijd foto’s en filmpjes maken met de smartphone. Waar komt die obsessie om alles vast te leggen volgens u vandaan?

Schnitzler «De mens heeft van nature de neiging om zijn verleden, zijn herinneringen, te documenteren of te archiveren. Omdat we onze camera nu altijd bij ons hebben, wordt de behoefte om alles vast te leggen op een extreme manier in de hand gewerkt. De smartphone als verlengstuk van ons brein, zeg maar.»

HUMO Sommigen zien ook een verband met de onzekere tijden waarin we leven. Foto's en filmpjes zouden dan een uiting zijn van ons verlangen naar standvastigheid.

Schnitzler «Wat vroeger duidelijk aparte werelden waren, vloeit tegenwoordig in elkaar over: werk en vrije tijd, online en offline, lokaal en internationaal... Zo neemt de vraag naar stabiliteit enorm toe. Sociale media lijken aan die behoefte te beantwoorden. Het internet fungeert als een echokamer: Google en Facebook kennen je voorkeuren en wensen, en kaatsen die via hun algoritmes terug. Je wordt non-stop bevestigd in je eigen opinies en oordelen, en dat is geruststellend. Het maakt het bestaan overzichtelijk.»

HUMO U beschrijft een concert van Placebo dat u bijwoonde. Zanger Brian Molko vroeg het publiek toen vriendelijk hun schermpjes op te bergen en gewoon van het concert te genieten. Waarna de sfeer in de zaal veel beter werd.

Schnitzler «Dat was een fraai voorbeeld van hoe een groep mensen iets doet wat eigenlijk tegen hun verlangens ingaat. Iedereen stond met z'n mobieltje opnames te maken en op het moment dat **Brian Molko** die oproep deed, zag je werkelijk de opluchting in de zaal. Oók bij de mensen die met hun smartphone in de weer waren. Vanaf dat moment was er meer bezieling. Ik heb Brian Molko een aantal jaren geleden leren kennen en ik weet dat hij moeite heeft om contact te maken met zijn publiek als iedereen met een smartphone staat te filmen.

»Figuren zoals **Mark Zuckerberg** willen graag dat wij allemaal in verbinding staan met elkaar. Maar doordat onze aandacht voortdurend wordt afgeleid, krijg je precies het omgekeerde en zijn we vooral met onszelf bezig in plaats van met de wereld om ons heen. De connectiviteit waar Facebook voor staat, is die net aan het verstoren.»

HUMO Eén studente vertelde hoe ze tijdens de detox niet naar een feestje durfde: zonder smartphone wist ze niet hoe laat iedereen ging en met wie ze ernaartoe kon fietsen. De onvoorspelbare realiteit schrikte haar zo af dat ze liever thuisbleef.

Schnitzler «De technologie geeft ons het idee dat we meer controle over de werkelijkheid hebben. Dat we ze kunnen manipuleren of naar onze hand zetten. Op het moment dat je dat moet missen, word je heel onzeker.

»Andere studenten benadrukten dat ze zonder hun smartphone juist zelfverzekerder werden. Ze ontdekten dat ze op eigen kracht ook ergens raakten of iets konden opzoeken, al kostte het wel wat meer moeite. Dat gaf hun meer voldoening en dat was goed voor hun zelfvertrouwen.»

HUMO Doordat we het gewend zijn digitaal met elkaar te communiceren via sms, mail of whatsapp, zijn wij ook in sneltempo de kunst van het gesprek aan het afleren, schrijft u.

Schnitzler «Communicatie gaat niet alleen om taal, maar ook om non-verbale uitingen: gelaatsexpressie, lichaamshouding, geur en tastzin. Wanneer we steeds meer schermpjes tussen ons in plaatsen en niet meer face to face met elkaar communiceren, verliezen we op een bepaald moment het vermogen om dat soort signalen te lezen en te begrijpen wat er in een ander omgaat. **Sherry Turkle**, hoogleraar klinische psychologie aan het befaamde Massachusetts Institute of Technology, verricht belangrijk onderzoek op dat vlak. Op een bepaald moment riepen leraren van een privéschool in New York haar hulp in, omdat ze hadden vastgesteld dat 12-jarige leerlingen het emotionele gedrag van 8-jarigen vertoonden. Ze konden zich niet meer verplaatsen in anderen, omdat ze de signalen niet meer konden lezen. Normale vriendschappen aanknopen was voor die leerlingen een pak moeilijker geworden.»

HUMO Veel studenten merkten tijdens de detox dat ze betere gesprekspartners werden.

Schnitzler «Ze gaven inderdaad aan dat ze beter konden luisteren en diepaandere gesprekken voerden. Ze hadden meer contact met anderen. Hun vriendschappen werden beter en intenser. Een student vertelde me dat zijn omgeving hem prettiger in de omgang vond. Hij had meer aandacht voor anderen en was veel behulpzamer. Het toont welke invloed de technologie heeft op de manier waarop we met elkaar omgaan.»

HUMO Met een smartphone in de buurt waren diepgaande gesprekken onmogelijk?

Schnitzler «Het is alsof je een stemmetje in je hoofd hebt dat de hele tijd influistert dat je misschien een berichtje hebt gekregen, of dat iemand je post heeft geliket. Zo kan je je niet concentreren op wat de

gesprekspartner tegenover je te vertellen heeft. Dat is wat ik 'de afwezige aanwezigheid' noem. Je bent er wel, maar je bent er nooit helemaal.

»Toevallig kreeg ik vandaag een filmpje dat nu viraal gaat op Facebook: een gondelier filmt hoe toeristen door het prachtige Venetië worden gevaren, maar alleen oog hebben voor hun smartphone. Dat zo'n filmpje viraal gaat, zegt veel, want mensen herkennen dat. Ook bij zichzelf.»

HUMO De digitale wereld wordt alsmear visueler: tekst moet steeds meer baan ruimen voor beelden. Dat komt onze verbale vermogens wellicht ook niet ten goede?

Schnitzler «Op hogescholen en universiteiten wordt er nu al enorm geklaagd over het taalgebruik van studenten. Uit onderzoek blijkt dat steeds slechter te worden, terwijl wij van nature talige wezens zijn. Met taal kun je bepaalde nuances aanbrenge. Interessant is het gebruik van emoticons, die we blijkbaar nodig hebben omdat we het steeds lastiger vinden om met de gelaagdheid van taal om te gaan. Met ironie, bijvoorbeeld. Mensen begrijpen dat snel verkeerd, omdat ze dingen heel letterlijk nemen. Het heeft er de schijn van dat we dat soort vermogens aan het kwijtspelen zijn.»

HUMO We zijn niet alleen het verbale contact met elkaar aan het verliezen, ook fysiek contact dreigt een probleem te worden.

Schnitzler «Het onderzoek daarover is nog vrij jong, maar het lijkt er toch op te wijzen dat jongeren steeds later met seks beginnen. Afgelopen zomer verscheen een boek van de Amerikaanse psychologe **Jean Twenge** waarin zij de generatie onder de loep neemt die tussen 1995 en 2012 werd geboren. De generatie die nooit een wereld zonder Google of sociale media heeft gekend. Twenge constateerde dat die generatie zich sociaal veel geïsoleerder voelt en depressiever is, maar ook dat ze steeds later seksueel actief wordt. Ze koppelt dat onder andere aan het gebruik van de smartphone. In een digitale wereld verdwijnt het lichaam steeds meer op de achtergrond. We raken elkaar minder aan. En dat lijkt nieuwe barrières op te werpen.»

HUMO Als dat klopt, is de invloed van technologie op ons leven nog veel groter en ingrijpender dan we dachten.

Schnitzler «Het wordt steeds duidelijker dat we een intieme band hebben met de huidige technologieën. Ze gaan – misschien binnenkort

ook letterlijk – onder onze huid zitten en werken erg in op onze geest.»

HUMO Is angst voor verandering niet van alle tijden?

Schnitzler «De industriële revolutie bracht ook grote veranderingen teweeg in de samenleving, en daar maakte men zich toen ook ongerust over, maar dit is toch helemaal anders door de intimiteit van die soort technologie, die letterlijk onze gedachten kan lezen. En ook door de alomtegenwoordigheid ervan. We hebben ze de hele tijd op zak, ze is er altijd en overal. We evolueren ook naar het internet der dingen, waarbij apparaten zoals je koffiezet en je koelkast met jou in verbinding staan en kunnen communiceren, zodat er helemaal niet meer aan te ontsnappen valt. Daar vragen bij hebben heeft niks te maken met angst voor verandering.»

HUMO Veel macht zit geconcentreerd bij een handjevol Amerikaanse techgiganten. Is dat verontrustend?

Schnitzler «Meer zelfs: het is een reden om in verzet te komen. Het is ongehoord dat vier bedrijven al onze gegevens in handen hebben, want die bedrijven zijn niet neutraal en hun technologieën ook niet. Ze hebben een ideologie over hoe de wereld eruit zou moeten zien en wij moeten ons afvragen of dat wel een wereld is die we willen. Los daarvan zit er bij grote monopolisten als Facebook, Google en Amazon een machtsconcentratie die niet meer gezond is.»

HUMO Kan de klok nog wel teruggedraaid worden? Bij Google en Facebook lachen ze wellicht hartelijk met de miljardenboetes die Europa hun af en toe oplegt.

Schnitzler «Ik ben enigszins hoopvol, omdat de beeldvorming over hen begint te veranderen. Ze raken meer en meer in de hoek van de gok- en tabaksindustrie. We zien ze minder en minder als bedrijven die het, zoals ze het zelf graag voorstellen, goed met ons voorhebben en van de wereld een betere plek willen maken. Ze komen onder vuur te liggen. Ook na de verkiezing van **Trump**, en hun mogelijke aandeel daarin. Daarnaast leeft er een zeker onbehagen bij veel mensen: die smartphone is wel handig, maar tegelijkertijd verstoort het ook iets.»

HUMO Minder empathie voelen voor anderen en alleen maar (virtueel) optrekken met gelijkgestemden heeft ook politieke gevolgen: u wijst

zelfs op een mogelijk verband met de opkomst van populistische stromingen in Europa.

Schnitzler «We leven in een bubbel waarin we op zoek gaan naar andere gelijkgestemden, en we sluiten ons af voor afwijkende meningen die niet in ons wereldbeeld passen. Je kunt zeggen dat die filterbubbel altijd heeft bestaan, maar het is nu moeilijker om eraan te ontsnappen. Juist doordat we continu bevestigd worden in onze opvattingen, krijgen we een soort obsessie met onze eigen opinies en ons eigen grote gelijk. Wat we vervolgens ook fanatieker zullen uitdragen.»

HUMO De studenten werden ook geconfronteerd met iets dat ze niet meer kenden: verveling. Ze ontdekten tot hun verbazing ook hoe nuttig en stimulerend verveling kan zijn.

Schnitzler «Als je geen afleiding hebt door laptops of smartphones, ben je alleen met je innerlijke gedachten en gevoelens. Dat kan een confronterende ervaring zijn. We hebben allemaal onze demonen en rare gedachtegangen, maar die swipen we vaak weg. Eén van mijn studenten omschreef het als het lamleggen van je geest. Scrollend op je gsm hoef je niet over jezelf na te denken, hoef je het innerlijke gesprek met jezelf niet aan te gaan. Die momenten van verveling waarin je gedachten alle kanten uit kunnen gaan, zijn onmisbaar voor de creativiteit en voor het ontwikkelen van nieuwe ideeën.»

HUMO Technologie leidt ook tot stress en slapeloosheid, blijkt uit de getuigenissen. Zowat alle studenten gaven te kennen dat ze zich tijdens de detox meer ontspannen voelden en ook beter sliepen.

Schnitzler «Het door de zakenwereld verheerlijkte idee van multitasking, de gedachte dat je meerdere taken tegelijk moet uitvoeren om efficiënter te zijn: het wordt steeds duidelijker dat een mens daarvoor niet in de wieg is gelegd. Ons werkgeheugen loopt gewoon vol. We raken oververhit. En daardoor zijn we ook prikkelbaarder. Dat zijn de bijwerkingen van een industrie die primair bezig is onze aandacht zoveel mogelijk bij die schermpjes te krijgen. Want hoe vaker we swipen, hoe meer data we genereren, en data is de olie waar die industrie op drijft.»

HUMO U hebt het zelfs over een aandachtscrisis.

Schnitzler «Uit onderzoek van Microsoft blijkt dat onze aandachtsspanne in vijftien jaar tijd van twaalf seconden naar amper acht seconden is

gezakt. Waarmee we het slechter doen dan goudvissen, want die kunnen zich negen seconden focussen. Die crisis van de aandacht zie je ook in de reacties van de studenten: tijdens de detox slaagden ze erin taken te voltooien. Terwijl dat voordien slecht lukte. Wanneer je je aan een taak wilt wijden, maar toch even je e-mail controleert, heb je een kwartier nodig om weer helemaal in the zone te komen, waardoor je een hoop tijd verliest. We zitten met een aandachtscrisis die je kunt vergelijken met de milieucrisis.»

HUMO Technologie heeft nu al een enorme invloed op ons leven en op hoe we met elkaar omgaan, maar we staan nog maar aan het begin – de smartphone is amper tien jaar oud – en de echt grote omwentelingen moeten nog komen. Dat belooft.

Schnitzler «De kans is groot dat een experiment zoals het onze over pakweg vijftien jaar niet meer mogelijk zal zijn. **Eric Schmidt**, de voormalige CEO van Google, heeft ooit gezegd dat het internet alles en tegelijk niets moet zijn. Het doel van de internetindustrie is dat de mens steeds meer met de technologie versmelt. De smartphone zal plaatsmaken voor een technologie die in ons lichaam is geïntegreerd – een lens of een implantaat, bijvoorbeeld. Het zal steeds moeilijker en misschien wel onmogelijk worden om uit de digitale wereld te stappen en te proeven van de analoge werkelijkheid. Daar moeten we fundamentele vragen over stellen. Het zal allemaal wel voordelen hebben, maar er zit echt een verontrustende kant aan.»

HUMO Even terug naar uw studenten: hebben ze na het experiment hun digitale gedrag aangepast?

Schnitzler «Het merendeel heeft kleine aanpassingen gemaakt: ze hebben enkele applicaties van hun smartphone gehaald of laten het ding af en toe gewoon thuis als ze de deur uitgaan. Een student vertelde me dat er in de gemeenschappelijke ruimte in zijn studentenhuis een mandje hangt waar iedereen zijn smartphone in moet leggen, zodat ze weer echt met elkaar praten als ze daar zitten. Het belangrijkste is dat

het iets heeft gedaan met hun digitale bewustzijn. Het besef dat je verhinderd wordt te doen wat je zelf wilt doen, en dat alles door de algoritmes van een paar megabedrijven. Als je er zo over nadenkt, is het ook redelijk absurd.»

HUMO Hoe zuinig bent u zelf met het gebruik van technologie?

Schnitzler «Ik heb geen smartphone. Ik doe het nog met zo'n ouderwetse Nokia. Ik zit ook niet op Facebook, maar wel weer op Twitter. Ik wil benadrukken dat ik technologie niet afwijs. Het is ook niet de bedoeling van het experiment om als digitaal geheelonthouder te eindigen, want technologie heeft zeer veel te bieden. Ik zie het als een soort zelfbescherming. Ook ik moet uitkijken dat ik niet voortdurend naar allerlei schermpjes word getrokken. En verder wil ik niet dat bedrijven als Google en Facebook non-stop mijn hele doen en laten kunnen volgen en er nog geld aan verdienen ook. Het is mijn bescheiden vorm van verzet.»

Meer voor jou

♥ 88 V

5 min lezen

Achter jouw goedbedoelde groene stroom schuilt waarschijnlijk gewoon een grijze energiereus

Denk je braaf groene stroom te nemen, is dat dus niet zo. 'De vergroening van de energiemarkt is deels een wassen neus.'

Foto ANP

♥ 77

4 min lezen

Als agent in Rio ben je een schietschijf. 'Ze hebben flashbacks van hoe hun collega's worden vermoord'

Foto Maria Tama / Getty

♥ 10

1 min lezen

In Nederlandse

♥ 40

♥ 22 AD

5 min lezen

Goed, we zijn

**circus en zijn
wilde dieren
tegenwoordig
verboden.
Behalve olifant
Buba dan**

2 min lezen

**Aaf over de
betoverende
uitwerking van
de boot naar
Texel**

**Amerika niet,
maar toch is er
ook in
Nederland
steeds meer
sprake van een
claimcultuur**