

Tijd om digitaal te ontpullen: maak je smartphone eens leeg

(1) Voor het eerst in de geschiedenis verdwijnt de mogelijkheid om alleen te zijn, schrijft de Amerikaanse informaticus Cal Newport in zijn boek *5 Digitaal minimalisme*. De smartphone zorgt ervoor dat we elk moment dat verveling dreigt, direct naar die onuitputtelijke bron van afleiding en vermaak grijpen. Er is geen enkel
10 moment meer dat we ons *niet* met andere mensen omringen, fysiek of virtueel.

(2) Het is nogal een boude bewering in een tijd waarin eenzaamheid
15 steeds hoger op de politieke agenda komt – en uit de statistieken juist precies die gevoelens van alleen-zijn een hoogtepunt bereiken. Kranten staan vol met verhalen over vereenzaamde ouderen, het Sociaal en
20 Cultureel Planbureau¹⁾ constateerde onlangs dat meer ouderen eenzaam zijn. Ja, als je net als Newport onderscheid maakt tussen ‘alleen-zijn’ en
25 ‘eenzaamheid’, zie je Newports gelijk plots overal. ‘Alleen-zijn’ gedefinieerd als ‘het vrij zijn van andermans aanwezigheid of ideeën’, is nogal wat anders dan eenzaamheid in de zin
30 van ‘sociale isolatie’.

(3) Je kunt eenzaam zijn en toch nooit alleen. En terwijl eenzaamheid schadelijk en soms zelfs dodelijk kan zijn, is alleen-zijn juist nogal belangrijk voor het gezond functioneren van
35 mensen. Alleen-zijn is wat er in je brein gebeurt, niet in je omgeving.

(4) *Digitaal minimalisme*, dat in februari verscheen, haalt allerlei studies
40 aan waaruit blijkt dat tijd met je eigen gedachten doorbrengen cruciaal is voor zelfreflectie, contemplatie, de

vorming van je normen en waarden. En voor creativiteit. Niet voor niets
45 sluiten veel schrijvers zich wekenlang op in prikkelarme en wifiloze schrijvershuisjes. “Als je echt wilt begrijpen wat er in je leven gebeurt, heb je zelfreflectie in stilte nodig”, schrijft
50 Newport. Er is tijd nodig om alle input die je op een dag binnenkrijgt, te verwerken. En dat doen we nu te weinig: “Je kunt moeilijk overdrijven hoe radicaal de recente omslag is geweest.”

55 Alleen-zijn is een standaardstand van het brein, en het is ook nodig voor een gezonde geest, zegt hij.

(5) Wat merken we ervan, nu we door de massale smartphoneverslaving het vermogen verliezen om onszelf echt af te zonderen en om te reflecteren? Newport noemt de huidige generatie tieners ‘de kanarie in de kolenmijn’: de vogel die gebruikt
60 werd om te kijken of de lucht in mijn-schachten giftig was. Jongeren brengen volgens alle statistieken met afstand de meeste tijd door op hun smartphone, volgens sommige
70 onderzoeken tot gemiddeld ruim vier uur per dag.

(6) Hij haalt studies aan die een sterke stijging laten zien van het aantal angststoornissen en depressies bij
75 tieners. Andere onderzoeken wijzen op afnemende empathie, verminderde concentratie en toenemende stress als gevolg van overmatig smartphonegebruik.

80 (7) Én eenzaamheid. Als je dan een keer alleen bent, schreeuwt Instagram naar je: “Kijk! Al je vrienden zijn wel allemaal leuke dingen aan het doen met elkaar!” Dat kan een gevoel

85 van isolatie opwekken.

(8) Dit soort onderzoeken stuit op veel kritiek van andere wetenschappers. Het is namelijk de vraag of je bij studies die de psychische gesteld-
90 heid van grote groepen jongeren meten, alleen de invloed van de smartphone meet, of ook andere grote trends die invloed hebben. Bijvoorbeeld de laatste economische recessie. Experts op het gebied van het
95 puberbrein waarschuwen consequent voor al te grote conclusies over wat smartphones met de hersenen doen, vooral omdat de hersenen nogal
100 flexibel zijn.

(9) Maar dat de digitale revolutie soms doorslaat en dat er sprake is van massale smartphoneverslaving, moge duidelijk zijn voor iedereen die
105 weleens met het openbaar vervoer reist.

(10) De oplossing van Cal Newport: digitaal minimalisme, virtueel ontspullen. Hij raadt mensen aan om
110 hun digitale kast leeg te ruimen. Socialemedia-apps verwijderen, alle pushberichten uitzetten, je beginscherm zo clean en saai mogelijk maken, extreem selectief zijn in welke apps je gebruikt en die in mapjes
115 stoppen, zodat de snoepkleurige icoontjes je niet zo toeschreeuwen.

(11) Newport's pleidooi voor digitaal ontspullen is zinnig, aanstekelijk geschreven en past perfect in het minimalisme dat opruimgoeroes als Marie Kondō²⁾ prediken. Newport schrijft het niet met zoveel woorden, maar hij
120 roept op om je af te vragen welke apps een *spark of joy*³⁾ geven – en apps die dat niet doen weg te gooien. Dat opruimen slaat enorm aan, zowel in huis als op de smartphone.

(12) Als reactie op de overdaad en
130 overconsumptie van de laatste decennia snakken mensen blijkbaar

naar het afslanken van bezittingen, keuzeopties en afleidingen. Het minimaliseren van overbodige digitale
135 prikkels kan mensen een groot gevoel van bevrijding geven – en weer wat meer broodnodige *alone time*⁴⁾ scheppen. Voor iedereen die het gevoel heeft dat de smartphone de
140 baas is over hem in plaats van andersom, biedt *Digitaal minimalisme* nuttige tips en inzichten.

(13) Maar hoe hip ook, Newport biedt een individuele oplossing voor een
145 collectief probleem. Het is alsof je in je eentje op een motorfiets langs een file zoekt: dat werkt prima voor jezelf, maar de file blijft staan. Je kunt nog zo rigoureu digitaal ontspullen, de
150 standaardwerkplek in de moderne economie is nog altijd een flexbureau in een open kantoor⁵⁾, waar prikkels en impulsen van anderen constant binnenkomen. Mail checken buiten
155 werktijd blijft de norm. Klaslokalen en studieruimtes hangen, staan en zitten vol digitale schermen, waardoor multitasken het daar telkens wint van concentratie en contemplatie. In
160 sommige beroepen lijkt je soms niet zonder sociale media te kunnen functioneren. De sociale druk om actief te zijn op Instagram, WhatsApp of Snapchat kan enorm zijn.

(14) Achter de smartphone en socialemedia-apps zit bovendien een miljardenindustrie die drijft op het
165 mensen zo verslaafd mogelijk maken aan hun schermen, zodat ze maximaal data kan oogsten. Die industrie is er puur op gericht om “menselijke zwaktes uit te buiten”, aldus Sean Parker, nota bene medeoprichter van Facebook.

(15) Daar lost een *data cleanse*⁶⁾ of een andere individuele digitale ontspullactie weinig aan op. Zijn
175 gezamenlijke afspraken, acties en

misschien zelfs strengere wetten
180 daarvoor niet geschiktere middelen?
Te beginnen met het vaststellen van
een nieuwe digitale etiquette om níet
van elkaar te eisen om constant op
185 aan te staan. Of om het alleen-zijn
zonder afleiding van andermans likes
en retweets weer sociaal acceptabel
te maken. Het moet toch gewoon oké
zijn om een weekend lang onbereik-
190 baar te zijn? Of om op vakanties he-
lemaal offline te gaan? Digitaal ont-
spullen kan een mooi begin zijn,
maar is zeker niet de definitieve
oplossing.
195 **(16)** Naast het digitale minimalisme
van Newport zijn er ook recente
ideeën over *digital pollution*⁷⁾, een

concept dat ervan uitgaat dat de
digitale revolutie op dezelfde manier
200 maatschappelijk ongewenste effecten
veroorzaakt als indertijd de
industriële revolutie. En net als
luchtvervuiling en kinderarbeid zijn
schermverslaving, gebrek aan alleen-
205 zijn en andere negatieve gevolgen
van de smartphone problemen die
behalve individuele actie ook een
gezamenlijke aanpak vereisen.
(17) ‘Een beter milieu begint bij je-
210 zelf’ bleek niet het sluitende ant-
woord op milieuvervuiling en klimaat-
verandering. ‘Ruim je digitale kast op’
is dat net zomin voor de collectieve
digitale vervuiling van de menselijke
215 geest.

naar: Wouter van Noort
uit: NRC-Handelsblad, 1 maart 2019

noot 1 Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) is een wetenschappelijk instituut dat onderzoek verricht naar sociale en culturele verschijnselen in Nederland.

noot 2 Marie Kondō is een Japanse adviseur en bestsellerauteur. Ze geeft cursussen en seminars in het weggooien en ordenen van spullen, wat zij als uitgangspunt ziet voor ‘innerlijke ordening’.

noot 3 *spark of joy*, letterlijk vreugdevonk: een begrip uit de filosofie van Marie Kondō, dat erop neerkomt dat je alleen die spullen moet houden die je een gevoel van vreugde bezorgen

noot 4 *alone time*: tijd alleen, tijd voor jezelf

noot 5 Dit was de situatie zoals dat voor maart 2020, toen de coronapandemie begon, gebruikelijk was.

noot 6 *data cleanse*: het opschonen van (digitale) gegevens

noot 7 *digital pollution*: digitale vervuiling