

Inhoud

Inleiding 7

DEEL 1. DE BASIS

1. Een ongelijke wapenwedloop 21
2. Digitaal minimalisme 45
3. Digitaal opruimen 78

DEEL 2. DE PRAKTIJK

4. Breng tijd in je eentje door 105
5. Klik niet op 'like' 149
6. Eis je vrije tijd weer op 187
7. Sluit je aan bij het aandachtsverzet 234

Conclusie 269

Dankwoord 275

Noten 277

Register 297

Inleiding

In september 2016 schreef de invloedrijke blogger en commentator Andrew Sullivan een essay van zeventuizend woorden voor het tijdschrift *New York*, getiteld 'I Used to Be a Human Being' ('ooit was ik een mens'). De ondertitel was alarmerend: 'Een eindeloos bombardement van nieuws, roddel en beelden heeft ons tot manische informatiever-slaafden gemaakt. Dat heeft mij kapotgemaakt en dat zou jou ook kapot kunnen maken.'¹

Het artikel werd op grote schaal gedeeld. Maar ik moet toegeven dat ik Sullivans waarschuwing niet helemaal begreep toen ik die voor het eerst las. Ik ben een van de weinige mensen van mijn generatie die geen sociale-media-accounts heeft en niet al te veel tijd op het web doorbrengt. Als gevolg hiervan speelt mijn telefoon een relatief ondergeschikte rol in mijn leven – een gegeven dat me buiten de gangbare ervaring plaatst waar het in dit artikel over gaat. Met andere woorden, ik wist dat de innovaties van het internettijdperk een steeds grotere rol speelden in de levens van mensen, maar ik had zelf niet ervaren wat dat betekende. Dat wil zeggen: totdat alles veranderde.

Begin 2016 bracht ik een boek uit, getiteld *Diep werk*. Dat ging over de onderschatte waarde van echte focus en hoe de nadruk die professionals leggen op communicatietools – die

mensen afleiden – het leveren van topwerk in de weg staat. Naarmate mijn boek een groter publiek kreeg, hoorde ik steeds meer van mijn lezers. Sommige mensen stuurden me berichten, terwijl anderen me aanspraken na een praatje of een optreden in het openbaar. Velen van hen stelden me dezelfde vraag: hoe moest het dan met hun privéleven? Ze waren het eens met mijn argumenten over afleiding op kantoor, maar, zo legden ze vervolgens uit, ze waren mogelijk nog verontruster over de manier waarop nieuwe technologieën hun vrije tijd onttelden van betekenis en voldoening. Dit trok mijn aandacht en ik belandde onverwacht in een spoedcursus over de beloften en de gevaren van het moderne digitale leven.

Vrijwel iedereen die ik sprak, geloofde in de kracht van het internet en erkende dat het iets kon en moest zijn wat levens beter maakt. Ze wilden niet per se Google Maps opgeven of Instagram laten schieten, maar ze hadden ook het gevoel dat hun relatie met technologie zoals die op dat moment was, onhoudbaar werd – en wel zodanig dat het ook hun leven kapot zou maken als er niet snel iets veranderde.

Een term die vaak terugkwam in deze gesprekken over het moderne digitale leven, was ‘uitputting’. Het is niet zo dat één enkele app of website op zichzelf uitgesproken slecht was. Zoals veel mensen me duidelijk maakten, ging het om het totaaleffect van al die glanzende knoppen die zo hard om hun aandacht riepen en hun gemoedstoestand manipuleerden. Het probleem met deze koortsachtige activiteit zat hem niet zozeer in de details, maar in het feit dat ze er steeds minder controle over hadden. Weinig mensen willen zoveel tijd online doorbrengen, maar deze tools hebben de neiging gedragsverslavingen te cultiveren. De drang om Twitter te

checken of Reddit te vernieuwen wordt een zenuwtic die je tijd opdeelt in fragmenten die te klein zijn om de concentratie op te brengen die nodig is om bewust te leven.

Zoals ik in mijn daaropvolgende onderzoek ontdekte en in het volgende hoofdstuk zal bespreken, zijn sommige van deze verslavende eigenschappen per ongeluk ontstaan (weinig mensen voorzagen in welke mate tekstberichten je aandacht konden opslokken), terwijl veel andere juist doelbewust zijn ontworpen (compulsief gebruik is de basis van veel businessmodellen van sociale-mediaplatforms). Maar wat de bron ook is, deze onweerstaanbare aantrekkingskracht van beeldschermen geeft mensen het gevoel dat ze steeds meer van hun autonomie opgeven als het erom gaat te beslissen waar ze hun aandacht op richten. Niemand heeft natuurlijk gekozen voor dit controleverlies. Mensen hebben de apps gedownload en accounts aangemaakt omdat ze daar goede bedoelingen mee hadden, om later, ironisch genoeg, tot de ontdekking te komen dat deze diensten juist die waarden begonnen te ondermijnen die ze in eerste instantie zo aantrekkelijk hadden gemaakt: ze hadden zich bij Facebook aangemeld om contact te houden met vrienden over de hele wereld en konden uiteindelijk niet meer ongestoord een gesprek voeren met de vriend die tegenover hen aan tafel zat.

Ik kwam ook meer te weten over de negatieve gevolgen van onbeperkte online-activiteit voor het psychisch welzijn van mensen. Veel mensen die ik sprak, benadrukten hoezeer sociale media in staat waren hun gemoedstoestand te manipuleren. De constante blootstelling aan de zorgvuldig geregisseerde weergave van de levens van hun vrienden riep gevoelens van ontoereikendheid op, vooral in perioden waarin mensen zich al minder goed voelden – en voor

tieners is het een effectieve en uiterst wrede manier om publiekelijk buitengesloten te worden.

Zoals aangetoond tijdens de Amerikaanse presidentsverkiezingen van 2016 en de nasleep daarvan bleek het online-debat bovendien steeds sneller te vervallen in emotioneel beladen en vermoeiende uitersten. Technofilosoof Jaron Lanier stelt bovendien overtuigend dat de dominante rol van woede en verontwaardiging online in zekere zin onvermijdelijk bij het medium hoort: in een open markt waarin het gaat om aandacht, trekken duistere emoties meer belangstelling dan positieve en constructieve gedachten.² Voor stevige internetgebruikers kan herhaalde interactie met deze duistere kant een bron van uitputtende negativiteit worden – een hoge prijs en veel mensen beseffen niet eens dat ze die betalen om hun dwangmatige verbondenheid te onderhouden.

De confrontatie met deze verontrustende nadelen – van het uitputtende en verslavende, overdadige gebruik van deze tools tot het vermogen dat ze hebben om onze autonomie en ons geluksgevoel te verminderen, duistere gevoelens op te wekken en ons af te leiden van waardevollere activiteiten – opende mijn ogen voor de beladen relatie die zoveel mensen hebben met de technologieën die onze cultuur overheersen. Het bood me met andere woorden veel meer inzicht in wat Andrew Sullivan bedoelde met zijn hartenkreet: ‘Ooit was ik een mens.’

Door de gesprekken met mijn lezers raakte ik ervan overtuigd dat de invloed van technologie op ons privéleven een

diepgaander onderzoek rechtvaardigde. Ik begon serieuzer naar dit fenomeen te kijken en erover te schrijven om de contouren ervan beter te begrijpen, maar ook om de zeldzame voorbeelden te vinden van mensen die veel waarde uit deze nieuwe technologieën haalden zonder de controle te verliezen.*

Een van de eerste dingen die me tijdens dit onderzoek duidelijk werden, is dat de relatie van onze cultuur met deze tools wordt bemoeilijkt door het feit dat ze een mengeling vormen van schadelijke effecten en voordelen. Smartphones, overal draadloos internet, digitale platforms die miljarden mensen met elkaar verbinden: dat zijn de triomfen van de innovatie! Er zijn maar weinig commentatoren die denken dat het beter zou zijn om terug te keren naar een eerder technologisch tijdperk. Maar tegelijkertijd zijn mensen het zat om het gevoel te hebben dat ze slaaf zijn van hun apparaten. Deze realiteit zorgt voor een warrig emotioneel landschap waarin je tegelijkertijd blij bent dat je inspirerende foto's kunt vinden op Instagram maar je je

* Voor sommige mensen is het feit dat ik niet uit persoonlijke ervaring kan putten een handicap. 'Hoe kun je kritiek hebben op sociale media als je die nog nooit hebt gebruikt?' is een klacht die ik vaak hoor in reactie op mijn publieke uitspraken over dit onderwerp. Hier zit wel enige waarheid in, maar zoals ik vaststelde toen ik in 2016 met dit onderzoek begon, kan mijn status van buitenstaander ook een voordeel zijn. Door onze technocultuur onbevangen te benaderen ben ik misschien beter in staat onderscheid te maken tussen veronderstelling en waarheid, en tussen zinvol gebruik en manipulatie.

ook druk maakt over het feit dat deze app beslag legt op de vrije uren die je vroeger besteedde aan lezen of gesprekken met vrienden.

Het meest gangbare antwoord op deze situatie is het voorstellen van hacks en tips. Als je een digitale time-out neemt, je telefoon 's nachts niet naast je bed legt of je notificaties uitzet en je voorneemt meer mindful te zijn, kun je misschien alle goede dingen die je in eerste instantie zo aanspreken in deze nieuwe technologieën behouden, terwijl je de meest negatieve gevolgen binnen de perken houdt. Ik begrijp wel wat de aantrekkingskracht van deze gematigde aanpak is: het ontslaat je van de noodzaak moeilijke beslissingen te nemen over je digitale leven – je hoeft nergens mee te stoppen, geen voordelen te laten schieten, je vrienden niet te irriteren of andere ernstige ongemakken te verduren.

Maar zoals mensen die proberen dit soort kleine aanpassingen door te voeren al snel merken, zijn wilskracht, tips en vage voornemens op zichzelf niet voldoende om het vermogen van nieuwe technologieën om je cognitieve landschap binnen te dringen in te dammen – hun verslavende ontwerp en de culturele druk zijn zo sterk dat een ad-hocbenadering niet succesvol kan zijn. Tijdens mijn werk op dit gebied ben ik ervan overtuigd geraakt dat je iets anders nodig hebt, namelijk een volwaardige filosofie van technologiegebruik, gebaseerd op je diepste waarden, die duidelijke antwoorden geeft op vragen zoals welke tools je zou moeten gebruiken en – even belangrijk – die je in staat stelt om vol vertrouwen al het andere te negeren.

Er zijn veel filosofieën die deze functie zouden kunnen vervullen. Aan de ene kant heb je de anti-vooruitgangstypes, die pleiten voor het afschaffen van de meeste nieuwe

technologieën. Aan de andere kant heb je de aanhangers van het Gekwantificeerde Zelf, die digitale toepassingen zorgvuldig in alle aspecten van hun leven opnemen om zo hun bestaan te optimaliseren. Van de verschillende filosofieën die ik heb bestudeerd, was er echter één die boven de andere uitstak als een superieure oplossing voor mensen die goed willen functioneren in dit huidige tijdperk van digitale overbelasting. Ik noem deze filosofie digitaal minimalisme, en ze gaat uit van de overtuiging dat *less more* kan zijn in onze relatie met digitale tools.

Dit idee is niet nieuw. Lang voordat Henry David Thoreau uitriep: ‘Eenvoud, eenvoud, eenvoud’³ zei Marcus Aurelius al: ‘Zie je hoe weinig je hoeft te doen om een bevredigend en eerbaar leven te leiden?’⁴ Digitaal minimalisme past dit inzicht uit de Oudheid simpelweg toe op de rol van technologie in ons moderne leven. De gevolgen van deze simpele aanpassing kunnen desalniettemin ingrijpend zijn. In dit boek vind je veel voorbeelden van digitale minimalisten die enorme positieve veranderingen ondervonden door de tijd die ze online doorbrachten rigoureus in te perken en zich te concentreren op een klein aantal hoogwaardige activiteiten. Omdat digitale minimalisten zoveel minder tijd op internet doorbrengen dan anderen, zal hun lifestyle al snel als extreem worden gezien, maar hun antwoord daarop zou kunnen zijn dat deze perceptie de omgekeerde wereld is: de hoeveelheid tijd die ánderen starend naar hun beeldscherm doorbrengen is extreem.

Zij hebben geleerd dat veel minder tijd besteden aan het gebruik van technologie een voorwaarde is om te gedijen in onze hightech wereld.

Dit boek is bedoeld als een pleidooi voor digitaal minimalisme, en bevat onder andere een gedetailleerd onderzoek naar wat digitaal minimalisme van mensen vraagt en waarom het werkt. Vervolgens leer je hoe je deze filosofie kunt toepassen wanneer je besluit dat het iets voor jou is.

Hiertoe heb ik dit boek opgedeeld in twee delen. In deel 1 beschrijf ik de filosofische onderbouwing van digitaal minimalisme, te beginnen met een nadere beschouwing van de krachten die de levens van zoveel mensen steeds ondraaglijker maken. Daarna volgt een gedetailleerde bespreking van de filosofie van het digitaal minimalisme, waarin ik onder andere uitleg waarom het de juiste oplossing is voor deze problemen.

Deel 1 wordt afgesloten met de introductie van mijn voorgestelde methode voor het gebruik van deze filosofie: digitaal opruimen. Zoals ik al zei, is directe actie nodig om je relatie met technologie fundamenteel te transformeren. Digitaal opruimen biedt deze directe actie.

Voor dit proces moet je dertig dagen afzien van optionele onlineactiviteiten. Tijdens deze periode kick je af van de verslavingscycli die het gevolg zijn van veel digitale tools, en maak je een begin met het herontdekken van analoge activiteiten die meer voldoening geven. Je gaat wandelingen maken, praat met je vrienden in levenden lijve, bent meer betrokken bij je omgeving, leest boeken en staart naar de lucht. Maar bovenal biedt dit proces je de ruimte om beter te begrijpen aan welke dingen je de meeste waarde hecht. Aan het eind van deze periode van dertig dagen voeg je vervolgens weer een klein aantal zorgvuldig gekozen online-

activiteiten toe, waarvan je denkt dat ze waardevol zijn voor de dingen die je belangrijk vindt. Vervolgens probeer je deze bewuste activiteiten tot de kern van je onlinebestaan te maken, waarbij je ander gedrag, dat je afleidt en dat vroeger je tijd versplinterde en je aandacht opslokte, achter je laat. Deze opruimactie fungeert als een totale reset: je begint het proces als een dodelijk vermoeide maximalist en komt er als een bewuste minimalist weer uit.

In het laatste hoofdstuk van deel 1 begeleid ik je bij je eigen digitale opruimproces. Daarbij maak ik uitgebreid gebruik van een experiment dat ik in de winter van 2018 heb uitgevoerd, toen zestienhonderd mensen ermee instemden om onder mijn begeleiding een digitale opruimactie te houden en verslag te doen van hun ervaringen. Je leest de verhalen van de deelnemers en komt erachter welke strategieën voor hen goed werkten en welke valkuilen ze tegenkwamen die je beter kunt vermijden.

In het tweede deel van dit boek kijken we verder naar ideeën die je kunnen helpen een duurzame, digitaal minimale manier van leven vol te houden. In deze hoofdstukken onderzoeken we dingen als het belang van afzondering en de noodzaak van het cultiveren van kwalitatief hoogwaardige ontspanning ter vervanging van de tijd die de meesten van ons nu besteden aan het gedachteloze gebruik van onze digitale apparaten. Ik verdedig de wellicht controversiële stelling dat je relaties sterker zullen worden als je niet langer alles ‘likt’ en commentaren achterlaat bij berichten op sociale media en slechter bereikbaar wordt per WhatsApp en sms. Ik geef je ook een kijkje achter de schermen bij het aandachtsverzet – een losjes georganiseerde beweging van mensen die hightech tools en strikte gebruiksprocedures