MEDIAMATIGEN

klaagzang van een internetjunk

“None are so hopelessly enslaved as those who falsely believe they are free..”

-

Goethe

HET EXPERIMENT

Het is begin februari. Over twee weken vlieg ik terug naar Nederland. Een half jaar Lissabon heeft me goed gedaan. Ik zit met een vriendin van mij, Marie, in het 'Pavilhão Chinês', een chique bar in 'Bairro Alto', de uitgaanswijk van Lissabon. We drinken een voor Portugese begrippen duur glaasje wijn van vier euro, en in deze chique toestand beginnen we een humoristisch filosofisch gesprek. Dit gesprek mondt uiteindelijk uit in een hartstochtelijk pleidooi voor 'het analoge'.

De voornaamste reden voor de twist die dit gesprek kreeg was de passie voor analoge fotografie die we beiden tijdens ons verblijf in Lissabon hebben gekregen. Het tevoorschijn komen van de foto als je hem in het ontwikkelbad legt, de tijd die je bezig bent met het kadreren van de foto en de onevenaarbare korrel maken analoge fotografie persoonlijk. Achter elke zorgvuldig uitgekozen foto zit een verhaal.

Een nieuwe gadget die in deze tijd aangekondigd werd was de iPad. Op dit moment zegt Marie dat er tegenwoordig zelfs al van analoog lezen gesproken kan worden. Door deze combinatie van woorden word ik me bewust. Bewust van de digitale revolutie die iedereen maar over zich heen laat komen. Ons gesprek

Pavilhão Chinês, Lissabon

over de verschillen tussen analoog en digitaal raast voort. Wat is de invloed van het digitale tijdperk? Het enige wat ik altijd hoor zijn positieve dingen. Alles kan en gaat sneller, wordt makkelijker en ziet er nog eens beter uit ook. Hier ontstaat mijn argwaan tegen het digitale.

Toen ik, ik was al weer een tijdje terug in Nederland, mijn telefoon op een dag vergeten was, ontsproot mij het idee om zelf de proef op de som te nemen. Wat gebeurt er met me als ik drie weken geen internet gebruik? En ach ja, als je het dan doet, dan maar gelijk goed. Dus begon ik redelijk abrupt, zonder enig vooronderzoek, aan mijn experiment, waarbij ik naast internet, ook geen mobiel en televisie meer gebruikte.

Drie weken lang heb ik genoten. Gelukkig was het vaak lekker weer en zat ik veel op de fiets. Op en neer naar het centrum van Zwolle was een activiteit die ik minimaal drie keer per dag uitvoerde. Doordat ik niet mocht bellen, moest ik dus altijd maar op de bonnefooi de stad in, wat ervoor zorgde dat onverwacht sociaal contact sneller gewaardeerd wordt. Je hebt immers toch geen plannen, wat ervoor zorgde dat ik een aantal keer met mensen uitgegaan ben, die ik anders alleen toevallig tegen zou komen. Het gewenste sociale contact ging een stuk langzamer, aangezien er kaartjes verstuurd moesten worden om de ander te bereiken en er daarvoor ook kaartjes terug moesten komen. Doordat tijd een andere beleving werd, remde mijn leven af, was de constante haast en stress even weg, kon ik een rust ervaren waar ik eerder niet toe in staat was.

Na deze drie weken, die ik, zo staat in mijn dagboek, als een soort vakantie zag, mocht ik weer beginnen met internet, televisie en telefoon. In eerste instantie deed ik dit met tegenzin, maar na een aantal dagen had ik de eerste computerdag al weer te pakken. Wachtend op een verandering naar aanleiding van dit experiment, kwam ik tot de conclusie dat de digitale samenleving ons leven langzaam heeft overgenomen. We zijn er slaaf van geworden, terwijl we vrij denken te zijn.

In de scriptie die hier voor u ligt, zijn mijn ervaringen van de afgelopen maanden gecombineerd met een bronnenonderzoek. Enerzijds zijn er passages uit mijn dagboek te lezen en anderzijds reflecteer ik vanuit het schrijven van deze scriptie. Aangevuld met de nodige literatuur en filosofische visies die ik erop nagehouden heb, schets ik een beeld van het leven tegenwoordig, van hoe het is tot hoe het zou kunnen zijn. Van het ene extreme naar het andere. Waar ligt voor u de middenweg?

DRUKTE

"Ik ben mijn telefoon vergeten. Gelijk ben ik gestrest. Ik denk terug aan de middelbare school. Was ik daar ook al zo gestrest? Móest ik daar het internet ook zo intensief gebruiken? Ik bedoel, ik deed het wel, maar niet omdat het moest. Gamen, teveel.

Maar geen elektronische leeromgeving waar ik rekening mee moest houden. Nóg een mailbox die ik in de gaten moest houden. Om nog maar niet eens te spreken van social-networkingsites. Ik denk aan hoe het was vóór dit excessieve gebruik van internet als voornaamste vorm van communicatie. Vanuit deze gedachte denk ik aan de functie van mijn gsm toentertijd. Die gebruikte ik toen al wel. Hoe zou het zijn om zonder deze vormen van communicatie te leven? Hier ontstaat het idee om mijzelf drie weken lang te onthouden van deze vormen van communicatie." (Zondag 21 Maart 2010)

Consumeren

We leven in een consumptiemaatschappij, een belevingsmaatschappij. Een maatschappij die overheerst wordt door chaos. In deze maatschappij vervullen goederen niet alleen onze basisbehoeften, maar verschaffen ons prestige, status en geluk.[1] Deze goederen zijn tegenwoordig, in de huidige digitale revolutie, steeds meer toegespitst op het vereenvoudigen van ons leven. Veel luxeproducten zijn bij het opkomen van deze consumptiemaatschappij door middel van reclame aangeprezen alsof het noodzakelijkheden zijn. Het stimuleren van onze zintuigen is daarbij geen geschuwd marketingwapen. Een iPhone biedt tegenwoordig overal toegang tot het internet en tv-schermen kleiner dan 100 cm diagonaal zijn een lachertje. Alles moet hipper, makkelijker, sneller en vooral ook meer. Deze tendens raakt langzamerhand steeds meer buiten haar proporties. Bij een bevrediging van een behoefte, creëren wij namelijk steeds weer nieuwe behoeftes, waardoor een beweging ontstaat, als die al niet ontstaan is, waarin continu naar vernieuwing van goederen verlangd wordt. Deze vicieuze cirkel, waarin bevredigde behoeftes nieuwe behoeftes voeden, staat nauw in verbinding met telefonie en internet, aangezien dit de technologische ontwikkelingen zijn met de grootste impact op ons dagelijks leven. Een leven zonder internet is immers niet meer denkbaar, toch?

Het is nog geen half jaar geleden, toen ik voor het eerst hoorde van 'analoog lezen'. Verbaasd door de combinatie van deze woorden begon ik me af te vragen waar de snel veranderende samenleving met haar digitale innovaties toe zou leiden. Internet is nog maar twintig jaar oud en heeft nu al zo'n belangrijke rol in ons leven. Samen met telefonie en televisie zorgen zij voor een groot deel van onze afleiding. Ik bedacht een experiment met mezelf in de hoofdrol. Hiervoor heb ik van 29 maart tot 19 april geen gebruik gemaakt van internet, telefoon en televisie. Benieuwd naar de mate waarin deze technologische ontwikkelingen ons leven beïnvloeden, waande ik me in een wereld zonder digitale communicatie. 'Mail' ging weer via de ouderwetse post, afspraken waren er om nagekomen te worden in plaats van afgezegd en verplaatst, en gelezen werd er weer uit boeken en niet van beeldschermen af. De prikkels die ons dagelijks via telefoon, tv en computer bereiken en de mindset die hier in de loop der jaren aan gekoppeld is veranderen onze prioriteiten, onze gedrags- en denkpatronen en ons leven in het algemeen.

Keuzes

Prikkels, stimuli, ofwel veranderingen in de uitwendige of inwendige omgeving waarop een organisme reageert spelen een grote rol in ons gedrag. Duizenden, miljoenen prikkels bereiken dagelijks onze zintuigen en deze worden allemaal door ons opgenomen. Met de komst van internet en telefonie is onze bereikbaarheid voor deze prikkels enorm toegenomen. Een werknemer nu krijgt ongeveer tweeduizend keer meer informatie per dag dan twintig jaar geleden.[2] Dit levert een boel informatiestress op en verwacht wordt dat de hoeveelheid beschikbare informatie in de komende vijf jaar zal vertienvoudigen.[3] Welke informatie krijgt wanneer je aandacht? Door het enorme aanbod van informatie op internet worden we continu gedwongen keuzes te maken.

Dit zie je ook terug in het dagelijks leven. In de supermarkt worden we gedwongen keuzes te maken en via onze studiekeuze worden we op jonge leeftijd haast gedwongen de toekomst van ons leven te kiezen. Daar waar het vroeger nog de HTS was, kiezen we nu voor 'Communication and Multimedia Design', 'International Business and Languages' en 'Vrijetijdsmanagement'. Door deze veranderende samenleving, waarin de keuzes die je maakt belangrijker lijken te zijn dan de werkelijke prestaties die je levert en vaak zelfs een voorwaarde voor deze prestaties zijn, neemt de druk op juiste keuzes toe. Aan de ene kant wil men niks missen, waardoor keuzes uitgesteld worden, en aan de andere kant zijn keuzes essentieel om jezelf binnen deze samenleving te definiëren, jezelf een plek te geven.

Tijd

Ook de perceptie van tijd is enorm veranderd. Daar waar er aan het eind van de negentiende eeuw alleen bij de rijke elite een klok in de kamer stond en de agenda ook pas tegen die tijd in gebruik genomen werd, leven we nu in een constante haast. De klok houdt ons in haar greep en tijd lijkt belangrijker dan ooit. We werken 40 uur per week en binnen onze samenleving is dit de normaalste zaak van de wereld. Kijken we echter naar de oude Griekse filosofen dan komen we tot een heel andere conclusie. Het woord school is afgeleid van het Griekse 'skholē', dat 'vrije tijd' betekent. Niets doen, vrije tijd en rust was voor deze filosofen, denk aan Plato en Aristoteles, een voorwaarde voor het denken. Nieuw inzicht komt voort uit dit denken en wat we zien is dat onze tijd juist haaks staat op de opvatting dat rust nodig is voor inzicht.[4] Veel technologische ontwikkelingen van de afgelopen jaren zijn gemaakt met het oog op tijdswinst, maar ondanks dit hebben we toch het gevoel dat we het drukker hebben dan ooit. Hierdoor is het ons doel geworden om zoveel mogelijk tijd te besparen, maar hebben we langzaam een mindset gecreëerd waarin haast en drukte een vereiste zijn. Tijd en efficiëntie zijn verheven tot prioriteiten binnen onze samenleving. Bespaarde tijd wordt geherinvesteerd, in plaats van deze tijd te nemen om stil te staan. Toen de auto in gebruik genomen werd, zijn we niet minder tijd gaan besteden aan reizen, maar gingen we langere afstanden afleggen. Door deze verhoogde tijdsdruk is stress een geaccepteerd verschijnsel, waar iedereen mee te maken heeft. We vergeten hierbij dat het een duidelijk signaal van het lichaam is dat er grenzen overschreden worden.

Altijd online

Deze tijdgeoriënteerde levensstijl komt voort uit de manier waarop de westerse maatschappij is opgebouwd. Een goeddraaiende economie berust op continue waakzaamheid. Het 'bijblijven' met alle technologische ontwikkelingen is een absolute must. Want zonder actuele kennis over de meest uiteenlopende zaken is het lastig functioneren in de hedendaagse samenleving. De economie raakt zelfs al in crisis als de groei stagneert. Daarvoor hoeft hij dus niet eens te krimpen. Dus leggen we het onszelf op om bij te blijven, leggen we de lat voor onszelf steeds hoger, waardoor een beweging ontstaat die van ons verwacht altijd alert te zijn, altijd bereikbaar te zijn. Probleem hierbij is dat we met de introductie van het internet meer dan twintig jaar geleden, de toegang hebben gekregen tot een immens grote wereld van informatie, waardoor onze focus verdeeld moet worden over een groot aantal informatiebronnen.

Digitale sociale netwerken, zoals Hyves, Facebook en vooral Twitter, spelen op deze verstrooide focus in door het gevoel van verbondenheid belangrijk te maken. Hierdoor worden leden continu geprikkeld online te blijven en niks te missen, waardoor ze zichzelf onbewust conditioneren en er een chronische honger naar informatie ontstaat. Voor deze honger naar informatie is tegenwoordig ook een naam: infobesitas.[5] In de 'Twitter Curve' is weergegeven dat gebruikers van Twitter hierdoor tegenwoordig bijna continu gestoord kunnen worden. Met de komst van de pagers was dat nog om de twee uur. Wanneer naar de ontwikkelingen binnen internet en telefonie gekeken wordt, kan men concluderen dat deze interrupties exponentieel zullen blijven groeien.[6] De verslaving tot bereikbaarheid zal hiermee gevoed worden en zichzelf in stand houden.

Aandacht

Deze continue bereikbaarheid en de daarmee verbonden behoefte aan prikkels zorgt voor een grote onrust. Enerzijds doordat we niet weten wanneer we reacties krijgen. Deze onvoorspelbaarheid kan het best vergeleken worden met een gokkast. We weten niet hoe vaak en wanneer we 'beloond' worden, dus blijven we maar doorspelen.[7] Anderzijds verdelen we onze aandacht om zoveel mogelijk stimuli mee te krijgen en niks te hoeven missen. Dit fenomeen wordt door Linda Stone 'Continuous Partial Attention' genoemd. Zij stelt dat wij van 1965-1985 kansen gecreëerd hebben en toen, van 1985-2005, via het scannen van kansen, nu in een tijdperk zijn gekomen waarin kansen alleen nog maar onderscheiden worden. Waar we de focus op leggen, maakt wie we zijn.[8]

Hierin schuilt het gevaar dat we de mogelijkheid kwijt raken ons volledig op een taak te richten. Een voorbeeld hiervan is lezen. De Amerikaanse schrijver Nicholas Carr veronderstelt in zijn artikel 'Is Google making us stupid' dat mensen zoals hij, ofwel veelgebruikers van het internet, de capaciteit tot aandachtig lezen aan het verliezen zijn. Dit valt volgens hem te wijten aan het internet, met haar vluchtige manier van informatieverschaffing. Er wordt alleen nog maar scannend gelezen.[9] Wanneer we vervolgens vinden wat we zoeken, klikken we met behulp van een hyperlink door naar het volgende artikel. Voordeel hiervan kan zijn dat we uitermate snel bij de juiste informatie komen, maar dat er dus niet meer aandachtig gelezen wordt. Daarnaast komen internetgebruikers nauwelijks meer terug bij de artikelen die ze, voor het doorklikken via de hyperlink, half hebben gelezen. Het lijkt dus wel of hyperlinks je naar bepaalde sites toe trekken, in plaats van de bronnen in de voetnoot te benoemen.

Ook ik merkte dat ik al jaren niet meer las. Überhaupt het pakken van een boek was al moeilijk, laat staan het geconcentreerd lezen. Eigenlijk bestonden boeken niet in mijn belevingswereld. Alleen korte mailtjes en reacties op sociale netwerken was wat ik las. Nou ben ik nooit een echte lezer geweest, maar het besef dat ik niet meer geconcentreerd kon lezen, of met andere dingen bezig kon zijn, kwam wel hard aan. In mijn experiment heb ik geprobeerd het lezen weer op te pakken, maar ben daar naar mijn mening alleen de laatste twee dagen in geslaagd, en dit puur omdat mijn boek uit moest. Waar is mijn concentratievermogen gebleven? Hoe komt het dat ik nergens meer mijn volwaardige aandacht aan kan geven? Ben ook ik prooi geworden van de informatieverslaving?

Prioriteiten

Wat op dit moment gebeurt, is dat mensen geen keuzes meer durven maken. Door het immense aanbod weten mensen geen prioriteiten meer te stellen. Immers, de ene keuze sluit de andere uit. Mensen moeten hun prioriteiten leren kennen en deze durven leven. En dit is zo makkelijk nog niet in een wereld waarin we verslaafd zijn aan internet, sociale media en het alsmaar bereikbaar zijn.

"Ik weet nog wel dat ik het 'zo druk' had met school dat ik niet eens meer met mijn vrienden afsprak. Ik bedoel, ik had wel dingen te doen, en die moesten ook wel op dat moment gebeuren, maar eigenlijk zat ik alleen maar te gamen en mijn geld weg te spelen met poker, mezelf wakker te houden tot ik maar weer een jointje moest roken om enigszins in slaap te komen. Zo druk was ik dus eigenlijk niet, maar in mijn hoofd druk genoeg om daar vervolgens uit te concluderen dat ik niet met anderen af zou kunnen spreken." (Donderdag 8 April 2010)

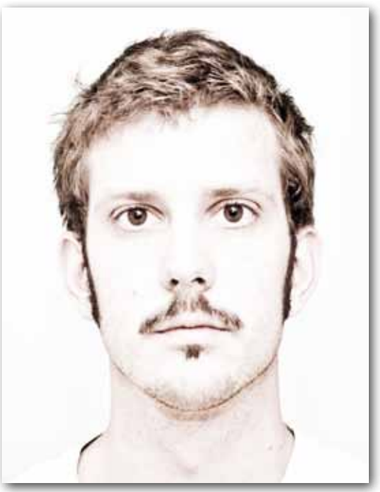
Druk zijn met het druk zijn is een fenomeen dat tegenwoordig steeds vaker voorkomt. Uitstelgedrag, wie kent het niet? We maken onszelf druk, maar waarmee en waarover? We raken steeds meer het overzicht kwijt. Door de enorme informatiestress, die onze samenleving tegenwoordig kenmerkt, is het dus lastig keuzes te maken. Wat moet er eerst gebeuren, en wat daarna. We zien door de bomen het bos niet meer.

Zelfs nu, tijdens het schrijven van deze scriptie, betrap ik mezelf op het feit dat ik de informatie niet meer kan ordenen. De hoeveelheid is gewoonweg te overweldigend. Ik raak langzaam gestrest, en naarmate de dag vordert ben ik steeds minder productief. Langzaam raak ik gefrustreerd en uiteindelijk plof ik om half 10 op bed om uitgeteld tv te kijken. Ook to-do lijstjes komen er bij mij niet doorheen. Ik merk aan mezelf dat ik er niet chronologisch langs kan lopen, maar dat ik elk kwartier weer met een nieuw punt moet beginnen, zodat er aan het eind van de dag niet veel van alles terecht is gekomen.

Sociaal contact

Een belangrijk punt dat nog niet besproken is, is de waarde van sociaal contact in dit geheel. Sociaal contact is een belangrijk onderdeel van een menselijk leven. Echter, de hoeveelheid en de mate van persoonlijke betrokkenheid en diepgang zijn de afgelopen decennia wezenlijk veranderd. Met de opkomst van internet en de mobiele telefoon heeft de hoeveelheid sociaal contact een enorme sprong gemaakt. Dagelijks staan we met al onze vrienden van Facebook en Hyves in verbinding, sturen we e-mails naar iedereen van school en werk en hebben we contact met onbekenden via fora en chat. De mate van persoonlijkheid van al deze berichten is daarbij enorm verslechterd.

"Ik merk dat ik deze week pas eigenlijk écht ben begonnen met het versturen van kaartjes en als je dan ook elke dag wat terugkrijgt maakt dat, ook al is het moeilijker en langzamer, sociaal contact ook echt leuker. Maar is ons leven niet teveel gebaseerd op dat sociale contact. De telefoon staat 24 uur per dag aan en het liefst de computer ook om maar in contact te staan met de wereld. Mijn pa zegt net, 'Jullie willen alles allemaal zoveel. Bij jullie moet het allemaal zo overdreven. En doordat het allemaal zoveel is, wordt het ook oppervlakkig.' " (Donderdag 15 April 2010)



Het sociale contact wordt inderdaad oppervlakkig. Face-to-face ontmoetingen zijn persoonlijk en 'echt' en de eventuele misverstanden zijn er om meteen te verhelderen. Vervolgens is met de telefoon het beeld weg. Lichaamstaal, dat ongeveer 55% van de communicatie van emoties beslaat, kan dan niet gecommuniceerd worden. Met de communicatie via de computer wordt het contact nog oppervlakkiger, omdat ook stemgeluid en daarmee de intonatie van de boodschap wegvalt. Er wordt alleen met woorden, ongeveer 7% van de communicatie, 'gesproken'.[10]

Daarnaast lijkt de boodschap inhoudelijk verslechterd te zijn. Alles moet kort en bondig zijn en serieuze onderwerpen komen bijna niet meer aan bod. Iedereen wil laten weten wat hij/zij aan het doen is en verwacht daarop reacties. Andersom is hetzelfde het geval. Alles kan door iedereen gelezen worden, waardoor je een stuk van je persoonlijkheid weergeeft, maar het overgrote deel in gaat houden. Alleen je 'uiterlijke verschijning' doet er toe. Alleen de foto's die jij wil laten zien, die jouw online persoonlijkheid vervolmaken, worden online gezet.

Toen ik een tijd geleden een foto van een vriendin van mij online zette, werd ze boos op mij en kon niet geloven dat ik die foto van haar geplaatst had. We hadden een leuke avond gehad en daarbij waren wat malle foto's gemaakt. In een reeks, die het verloop en de sfeer van de avond moesten weergeven, vond ik het leuk ook deze foto te plaatsen. Vanuit mijn 'online persoonlijkheid' had ik dus graag mijn humoristische kant laten zien. Echter, voor mijn vriendin is haar 'online status' dus van een heel ander kaliber, waarbij elke foto een perfect plaatje moet zijn. Natuurlijk heb ik het recht niet om zomaar foto's van haar online te zetten, dus heb ik de foto, om verdere problemen te voorkomen, van mijn facebook-account verwijderd.

De vrienden die op Hyves en Facebook aan je account gekoppeld zijn krijgen tegenwoordig dus een grote waarde. De hoeveelheid vrienden staat gelijk aan je sociale waardering. Wanneer echter gekeken wordt met hoeveel leden het contact intens en 'echt' is, zie je dat het aantal al snel gereduceerd kan worden tot een aantal dat op twee handen te tellen is.

Wat wel opvallend is, is dat ik tijdens deze periode heb geschreven dat Facebook en Hyves niet zo belangrijk voor me zijn. Wat is dan wel belangrijk voor mij? Het contact via kaartjes bleek toch heel anders te zijn dan de korte boodschapjes via online netwerken. Toch zie je dat deze korte boodschapjes steeds meer aanvaard worden en dat het sturen van een kaartje ineens 'speciaal' is.

De online wereld raakt dus steeds meer verwikkeld in de offline wereld. De snelheid en anonimiteit van de online wereld wordt hierdoor vertaald naar offline sociaal gedrag. Daar waar het vroeger nog normaal was om elkaar te begroeten worden mensen tegenwoordig in hun gezicht gespuugd. Tot hoever laten we dit komen en belangrijker, wat kunnen we eraan doen?

RUST

"... en toen was het moment daar: Ik ben brak, kon vandaag niemand bereiken en heb vanavond niks te doen. Toch wel lastig om niet te communiceren. Begin ik nu te vereenzamen? Verveel ik me, of zit dat eraan te komen? Ik kan vanavond wel weer op de bonnefooi richting de stad gaan, maar wat als er nou weer niemand thuis is. Dan maar alleen naar een theatervoorstelling? Waarom niet? Probleem is dat ik niet weet wat er speelt en kan het niet even op internet opzoeken. En dan dat feest in Kampen. Moet ik daar maar alleen heen gaan dan? Hoe kom ik dan terug? Vragen, vragen. Het is wat om brak te zijn zonder (domme) media te kunnen bekijken/ gebruiken." (Vrijdag 2 April 2010)

Niks doen

Wat is verveling? Verveling is een onaangenaam gevoel van leegte.[11] Hierdoor lijkt de tijd langer te duren en weten we niet wat we met deze tijd moeten doen. Door ons aanhoudend verlangen naar prikkels, het verlangen naar bereikbaarheid, en de informatiedrang die daarmee verbonden is, schroeven we de voldoening die we hiermee willen bereiken steeds op. Wanneer er zich vervolgens een moment van weinig prikkels voordoet, zijn wij geneigd dat moment in te vullen. Echter, door ons gebruik van media als de tv, internet en mobiel, verliezen wij de creativiteit om deze momenten anders op te vullen. Internet en tv zijn een uitweg geworden. Een manier om onszelf te vermaken en verveling uit de weg te gaan, om onze hersenen met prikkels te blijven bombarderen en de constante onrust in ons leven in stand te houden.

Wat we daarbij over het hoofd zien is het belang van verveling. Verveling wordt gezien als een negatief iets. Het is een fenomeen dat in de westerse cultuur steeds groter wordt. Verveling lijkt de keerzijde van geluk en welzijn, of beter gezegd, welvaart te zijn.[12] Het is iets wat we vermijden en waar we tegenop kijken. Echter, wat we niet in lijken te zien is dat verveling ook onvermijdelijk is. Door het toenemende verlangen naar prikkels zal ook de verveling toenemen.

Hierbij is de rust iets wat we over het hoofd lijken te zien.

“Toen ik thuiskwam biertje gepakt en aan tafel gaan zitten. Vaders zette de t.v. uit en ging slapen. Dus zat ik daar in alle rust mijn biertje op te drinken. Ik deed niks, ik dronk alleen mijn biertje en genoot van de rust: Heerlijk. Dit was iets wat ik anders niet zou doen en wat ik eigenlijk gewoon niet kon. Dan zou ik gelijk naar mijn computertje rennen om mijn mail voor de laatste keer te checken alvorens naar bed te gaan en hetzelfde riedeltje ’s morgens vroeg te herhalen. Hoe kan het dat ik nu wél ineens van de rust kan genieten en wat voor invloed heeft dat op me?” (Zaterdag 10 April)

Blijkbaar kennen we deze rust niet meer, zijn we niet in staat de verveling om te zetten in een positief iets, zit de onrust van het tegenwoordige leven te diep genesteld in ons gezamenlijk karakter. Belangrijk is het om de verveling te accepteren en deze om te zetten in een prettige ervaring.[13] Op deze manier zal een innerlijke rust gecreëerd worden. Deze is nodig om jezelf te leren kennen en te reflecteren op het leven dat je leeft.

Zoekend naar de keerzijde van digitale media kwam ik erachter dat rust een eigen-

schap is die veel mensen lijken te verliezen of reeds verloren hebben. Door het wegvallen van internet, telefoon en televisie en de daarmee verbonden prikkels kwam ik erachter dat ook ik deze rust kwijt was. De ervaring van deze hervonden rust was heerlijk. Waar kwam deze rust zo ineens vandaan en hoe is deze verbonden met het niets doen?

De sociale druk van tegenwoordig overheerst ons leven. Door het continu bereikbaar zijn verliezen we de capaciteit met onszelf te leven, met onszelf te zijn. Niets doen klinkt tegenwoordig bijna als een zonde en niet bereikbaar zijn is 'not done'. Iemand die niets doet word gezien als lui en zal niks bereiken. En juist dít is waar mensen fout oordelen, waar mensen hun geconditioneerde ego laten spreken. Is dit niets doen namelijk wel zo slecht?

"Waarom kon ik vroeger niet eens iets verzinnen om te doen, naast het 'maar-achter-mijn-computer-hangen'. Waarom kan ik nu wél genieten van 'niks' doen. En dan is 'niks doen' nog een slechte benaming, want dit 'niks doen' voelt wel goed. Nu, tenminste wel. Voorheen zou het onrust zijn, terwijl het een moment van rust zou moeten zijn. Ik denk alleen dat internet deze momenten van rust wegneemt of, erger nog, onze capaciteit in zulke momenten van rust te komen." (Donderdag 8 April 2010)

Er zijn verschillende vormen van niks doen. Iemand kan gewoon lui zijn of iemand kan niks doen omdat hij überhaupt niks weet te doen. Deze vormen leiden uiteindelijk tot verveling of de zoektocht naar afleiding. Daarnaast is er het bewuste niks doen. Deze vorm kan gecreëerd worden of voortvloeien uit de verveling. Yoga en meditatie zijn hier voorbeelden van.

Een goed leven

In de geschriften uit de klassieke oudheid van Plato, Epicurus, Seneca en Plutarchus, wordt gepleit voor een vrij leven, zowel fysieke als geestelijke onafhankelijkheid. Een leven waarin de Grieken en Romeinen geen slaaf wilden zijn van hun behoeften of hun passies. Het streven naar dit leven werd ars vitea, ofwel levenskunst genoemd. De Franse filosoof Michel Foucault merkte hierbij op dat de opvatting van kunst tegenwoordig te maken heeft met voorwerpen en niet met mensen of met het leven. De levenskunst gaat uit van het leven in het hier en nu, zonder al te veel te piekeren over het verleden en de toekomst. Het gaat uit van een leven zonder angst. Een andere Franse filosoof, Pierre Hadot, ziet deze opvatting uit de klassieke filosofie 'als een methode om onafhankelijkheid en innerlijke vrijheid (autarkeia) te bereiken'.[14]

Wat tegenwoordig gebeurt is dat in de westerse cultuur juist té veel gepiekerd wordt over de toekomst. Door de keuzecultuur die gecreëerd is wordt continu verlangd dat we over de toekomst nadenken en hier dan ook veel waarde aan hechten. Met het woord toekomst is automatisch het woord tijd verbonden. Tijdverspilling word dan ook niet geaccepteerd. Onze tijdsbeleving is ingesteld op de feitelijke tijd. Klokken en kalenders bepalen hoe wij de tijd zien. De innerlijke tijd, of de tijd als duur (la durée), zoals de Franse filosoof Henri Bergson het noemt, raakt hierbij in de vergetelheid. Hierdoor zouden de moderne westerse mensen niet meer in contact staan met de innerlijke tijd, de tijd die je definieert, die je onderscheidt en uniek maakt in je perceptie ervan. De tijd die jou, als producerend en consumerend wezen, kan laten inzien dat er meer is dan dit kuddegedrag, dat de individuele waarden in dit leven vanuit jezelf moeten komen.[15]

Zelfactualisatie

Hiervoor is een gezonde relatie met jezelf essentieel. De enige met wie jij je hele leven zal moeten delen ben je tenslotte zelf. Eerste stap hierin is jezelf leren kennen. Probleem van deze stap is dat deze je hele leven duurt. Daarnaast is dit een stap die volgens de piramide van Maslow pas na alle overige stappen komt. Zelfactualisatie of zelfontplooiing wordt hierin gezien als laatste behoefte die de mens heeft.[16] De zelfgeactualiseerde of psychisch gezonde mens voldoet in deze theorie aan een aantal criteria. Hij voelt zich veilig, heeft zelfkennis en zelfrespect, is eerlijk tegenover zichzelf en de realiteit, is emotioneel evenwichtig en is sterk gemotiveerd zijn mogelijkheden tot maximale ontwikkeling te brengen.

Ik ben van mening dat zelfactualisatie een verlengde is van innerlijke rust. Om psychisch gezond te zijn en te worden moet men eerst afstand nemen van de dagelijkse drukte en een beschouwelijke houding aannemen. Ik heb gemerkt dat de rust die mij overviel mij in staat stelde om aan de criteria van Maslow te voldoen.

Rust wordt door de alwetende meneer Van Dale gezien als een toestand. Deze toestand treedt in bij het ophouden van vermoeienis of inspanning. Rust wordt dus gezien als een passieve handeling, die voortkomt uit een actieve handeling. Zelfactualisatie is daarentegen een actieve handeling die voortkomt uit een passieve handeling. Vanuit de rusttoestand wordt naar binnen gekeerd en gereflecteerd op het ik, het zelf.

Noodzaak

De vraag is of mensen weer in contact met zichzelf durven staan. Jezelf onder ogen komen is een individueel proces en kan heel confronterend zijn. Hiervoor is dus ook moed nodig. Moed om jezelf weg te cijferen uit het consumerend geheel en de rust en ledigheid onder ogen te komen. Echter, de wortels van dit consumerend geheel zitten diep in ons karakter, laten ons het leven leven waarbij geld en tijd het primaire handelswaar van de mens lijkt te zijn. Want voor de primaire behoeftes, zoals eten, drinken, kleding en onderdak, zoals Maslow die beschrijft, zijn tijd en geld toch echt nodig.

Ook is doorzettingsvermogen een eigenschap die aanwezig moet zijn bij het vergaren van zelfkennis. Het is toch veel makkelijker om weg te vluchten in de digitale wereld. Daar waar in 2000 ongeveer 26% van de internetgebruikers wel eens online ging voor het vermaak en tegen de verveling, was dat in 2010 al gestegen tot 56%.[17]

Contemplatie

De combinatie van moed en doorzettingsvermogen geeft te kennen dat zelfactualisatie niet altijd een prettige weg is om te bewandelen. Hoewel het door Maslow als ultieme behoefte word gezien en deze behoefte door mij wordt beaamd met deze scriptie, die mijn persoonlijke zoektocht naar een zelfgeactualiseerd leven voorstelt, doet de vraag zich wel eens voor of dit ook een gelukkig leven voorstelt. Is het namelijk niet makkelijker om juist niet al te veel, al dan niet onbewust, met zelfactualisatie bezig te zijn? Maakt een leven mét vermaak en juist zonder verveling een mens niet gelukkiger? Is het nadenken over hoe je een goed leven moet leiden geen onbegonnen zaak die uiteindelijk in onbeantwoorde vragen zal eindigen? Hier komt naar mijn mening het belang van rust eens te meer naar voren. Met rust kan namelijk ook afstand gedaan worden van het eigen leven, kan de beschouwende ik de ratio en het gevoel overnemen en kan de geest zich ontwikkelen.

Dit word ook wel contemplatie genoemd. Contemplatie is een andere benaming voor beschouwing. Vaak wordt dit begrip gebruikt in combinatie met devotie. Echter, in dit stuk wordt gedoeld op niet-religieuze contemplatie die verwant is aan meditatie.[18] Meditatie word door veel mensen gezien als zweverig en spiritueel, maar eigenlijk wordt het gebruikt om je aandacht te focussen. En als er iets is in de hedendaagse westerse wereld wat we kunnen gebruiken, is het wel om onze onverdeelde aandacht aan iets te geven.

Maar is de schade niet al te groot? Is een reflectieve leefwijze niet ondenkbaar in onze samenleving? Is een verandering nog mogelijk en waar zal die moeten beginnen?

DE VERANDERING

“Voor het eerst in 3 weken verveelde ik me weer. Ik was moe en had geen afspraken gemaakt. Moeders was jarig en eigenlijk dacht ik dat de familie vandaag in plaats van zondagochtend 10 uur langskwam. Ik voelde me klote. Hoe kon het dat je op dag één van je ‘mediavrijheid’ alweer zo’n verval meemaakt. Ik wou helemaal niet achter de computer zitten en toch deed ik het. Dát is wat er mankeert. De vorige dag zou ik nog een afspraak hebben en nu kón ik eindelijk weer bellen en internetten en nu deed ik het niet: ik was te moe, had ik mezelf al onderbewust wijsgemaakt. Ook die afstand naar de stad was ineens, ja , zomaar uit het niets, weer groter, bijna immens geworden. De mogelijkheid om makkelijk afspraken af te zeggen haalt een enorme drempel weg, maar juist deze mogelijkheid doet je pietluttige feitjes over afstand en moeheid zien als obstakel en reden om ‘dan maar geen afspraak te maken’. Als ik een afspraak had en geen middel om af te zeggen was ik gewoon gegaan en nu, nu ik weer helemaal ‘mobiel en connected’ ben, laat ik juist die mogelijkheid tot live sociale interactie liggen en voel ik me klote...”

(Woensdag 2 april)

Na deze hele filosofische, bijna spirituele invasie van woordenbrijen die misschien als geheel onduidelijke stofwolk je brein binnen zijn gekomen, kan ik jullie geruststellen en zeggen dat ook ik niet veranderd ben, nog net zo'n consumerend minkukel ben dan dat ik was voor dit relaas over drukte en rust. Echter, er is een verschil met wie ik was vóór deze hele belevenis: ik ben me bewust. Bewust van het feit dat de samenleving op alsmaar consumeren is ingesteld, dat dit consumeergedrag de komende jaren zal vergroten en dat we dit dus met enig argwaan in de gaten moeten houden. Bewust ben ik ook van het feit dat er een rust bestaat die ik 24 jaar lang niet gevoeld heb, of die ik in ieder geval niet op deze manier had ervaren. Een rust die zelfs in de drukte van tegenwoordig ervaren kan worden en die bevrijdend kan werken. Ik heb niet de intentie jullie gedrag te veranderen, maar wel om die van mezelf in goede banen te leiden. Het enige wat ik wil laten zien is wat mijn ervaring is geweest, hoe ik me gevoeld heb en wat de achtergrond is geweest van mijn gedachtegoed.

Belangrijk is de vraag waarom verandering? Deze vraag schiet nog vaak door mijn hoofd. Blijkbaar ben ik eens in staat geweest een rust te ervaren en heb ik deze scriptie hierop gebaseerd. Echter, bijna twee maanden later is de drive weg, ben ik weer vervallen in mijn oude gedrag. Waarom zou deze rust zo belangrijk moeten zijn en moeten we terug naar een stressloze samenleving? Dus vraag ik het mezelf, zo tegen het eind van mijn scriptie, weer af. Waarom is deze verandering dan nodig, Kasper? Is dit geen onbegonnen zaak?

Het enige wat ik kan zeggen is dat de harmonie in mijn leven uit balans is. Vervolgens beweer ik hier, in deze scriptie, dat, om deze harmonie te herstellen, rust nodig is. Deze bewering komt deels voort uit mijn eigen ervaring. Een ervaring uit een drieweeks, bijna utopisch,

experiment. Kan een leven zoals uit dit experiment in de hedendaagse samenleving zijn waarde nog toevoegen? Is de rust die ik ervaren heb nog in te passen in de huidige tijdsbeleving? Is het niet al te laat? Ik weet het niet.

Verslaving

De erkenning van internet als verslaving is reeds begonnen, maar zoals bij elke verslaving is de ontkenningsfase de moeilijkste om doorheen te komen en, zoals bij elke verslaving, is onthouding de beste remedie. Ikzelf geef nog niet toe dat ik verslaafd ben aan internet. Hierbij moet nagegaan worden of ik wel als individu verslaafd ben. Natuurlijk zijn er gevallen die, met het oog op verslaving, absoluut niet meer zonder internet en telefoon kunnen, maar de meesten willen gewoonweg niet meer zonder internet. Echter, in plaats van als individu verslaafd te zijn aan digitale media, zijn we mijns inziens als samenleving verslaafd. We kunnen en mogen niet meer zonder. Aan de ene kant zeg ik dus dat ik niet verslaafd ben, maar aan de andere kant zeg ik ook dat ik niet meer zonder kan. Ik, individueel, kan het dus wel, maar ik, als onderdeel van deze samenleving, ben genoodzaakt digitale media te gebruiken. Er moet dus worden gezocht naar een evenwichtige coherentie tussen enerzijds innerlijke rust en anderzijds effectief gebruik van digitale media.

Mindset

De drie weken dat ik geen internet gebruikte gingen me erg gemakkelijk af. Belangrijke factor hierbij was de mindset. De kracht van de wil blijkt, tot op zekere hoogte, toch echt te bestaan. Ik vergelijk dit altijd met hardlopen. Als ik een klein rondje van twee kilometer loop ben ik aan het eind kapot. Ik denk dan dat vijf kilometer me echt niet zal lukken. Echter, begin ik aan een rondje van vijf kilometer, dan weet ik dat ik ver moet lopen. Doordat ik me hierop instel lukt het me deze vijf kilometer met dezelfde snelheid uit te rennen dan dat ik het rondje van twee kilometer zou rennen.

Ook met mijn experiment was dit het geval. Daar waar ik een dag van tevoren nog in paniek was om een telefoon die leeg was zonder een oplader bij de hand te hebben, kon ik om twaalf uur 's nachts diezelfde dag mijn telefoon definitief uitzetten en deed dit dan ook zonder problemen.

De combinatie van bewustwording en mindset is de eerste stap richting verandering. Moeilijkheid hierbij is dat men zich los moet maken van patronen, van zekerheden die het leven makkelijk maken. Vooral als deze patronen niet van individuele aard zijn, maar vanuit de samenleving opgelegd worden. Er moet vanuit de samenleving bewust gehandeld gaan worden. De boodschap vanuit de samenleving, en dus vanuit elk individu die daarin leeft, moet eenduidig zijn en op een gezonde wisselwerking tussen alle in deze scriptie benoemde thema's gebaseerd zijn.

Voor mij is het belangrijk dat de connectiviteit weer normale proporties aanneemt, dat sociaal contact ook weer echt sociaal wordt, dat rust weer een wezenlijk deel van ons leven uit gaat maken en dat vooral het internet weer als hulpmiddel gezien gaat worden.

Kortom: **We moeten mediamatigen!**

Ik ben Kasper Veenstra en ik ben me bewust.

Geraadpleegde bronnen

1. http://nl.wikipedia.org/wiki/Consumptiemaatschappij
2. http://www.netwerk.tv/uitzending/2010-03-15
3. http://www.guuspijpers.com/documenten/The%20Human%20Factor%20-%20Guus%20Pijpers%20-%20Surviving%20Information%20Overload.pdf
4. http://player.omroep.nl/?aflID=10437690
5. http://pers.youngworks.nl/trendport/YoungWorks_Trendport_Top10_van_2010.pdf
6. http://www.cyberjournalist.net/the-twitter-curve/
7. http://headrush.typepad.com/creating_passionate_users/2007/03/is_twitter_too_.html
8. http://radar.oreilly.com/archives/2006/03/etech-linda-stone-1.html
9. http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/6868/
10. http://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian
11. http://nl.wikipedia.org/wiki/Verveling
12. http://publishing.eur.nl/ir/repub/asset/8734/Uit%20verveling%20-%20proefschrifted.pdf
13. http://www.filosofie.nl/00/fm/nl/121/artikel/5290/index.html

14. Hebbes Filosofie, Anthos Uitgevers, Tegen de onverschilligheid, Joep Dohmen
15. Filosofie Magazine, nr. 10/2006, Waar Blijft de tijd, Joke Hermsen

16. http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs
17. http://www.cyberjournalist.net/how-media-consumption-has-changed-since-2000/
18. http://nl.wikipedia.org/wiki/Contemplatie

“Mediamatigen, klaagzang van een internetjunk” is de scriptie van Kasper Veenstra. Begin 2010 deed hij op een eigenaardige manier onderzoek naar de impact van digitale communicatie in het hedendaagse leven. Hij voerde een experiment uit waarbij hij drie weken geen internet, telefoon en televisie gebruikte. Doordat zijn normale sociale leven gewoon doorging, kon hij goed de problemen van de huidige samenleving in kaart brengen.

Na een korte inleiding van het experiment wordt uitvoerig ingegaan op ‘de drukte’. Er wordt vanuit een andere invalshoek een licht geworpen op het begrip ‘digitale communicatie’. Van hieruit gaat hij verder met ‘de rust’, waar hij verloren aspecten uit vroegere tijden behandeld. In het laatste hoofdstuk ‘de verandering’ roept hij eenieder op bewust om te gaan met digitale communicatie en waar nodig te *mediamatigen*.