

INHOUD

Open brief aan mijn telefoon	7
Inleiding	9

DEEL I WAKKER WORDEN

1 Onze telefoons zijn ontworpen om ons verslaafd te maken	28
2 Dope voor je brein	32
3 De kneepjes van het vak	36
4 Waarom social media waardeloos zijn	46
5 De waarheid over multitasken	53
6 Je telefoon verandert je brein	56
7 Je telefoon is de aartsvijand van je aandachtsspanne	60
8 Je telefoon rommelt met je geheugen	65
9 Stress, slaap en voldoening	69
10 Zo krijg je je leven terug	74

DEEL II UIT ELKAAR GAAN

WEEK 1 De technologieselectie	82
WEEK 2 Verander je gewoontes	106
WEEK 3 Eis je brein weer op	131
WEEK 4 (en verder) Je nieuwe relatie	146

Epiloog	167
Dankwoord	169
Aanbevolen hulpmiddelen	171
Noten	177
Over de auteur	187
Register	189

OPEN BRIEF AAN MIJN TELEFOON

Lieve telefoon,

Ik weet nog dat we elkaar voor het eerst ontmoetten. Jij was een dure nieuwe gadget die alleen verkrijgbaar was via AT&T; ik was iemand die de telefoonnummers van haar beste vrienden uit haar hoofd kende. Al bij je lancering voelde ik me aangetrokken tot je touchscreen, dat geef ik toe. Maar ik had het te druk met sms'jes typen op mijn inklaptelefoon om iets nieuws te beginnen.

Toen ik je eenmaal in mijn handen had, raakte onze relatie in een stroomversnelling. Al gauw deden we alles samen: wandelen, lunchen met vrienden, op vakantie gaan. Eerst moest ik er even aan wennen dat je mee naar het toilet wilde – maar inmiddels is dat gewoon een van die privémomentjes die we nu samen delen.

We zijn onafscheidelijk, jij en ik. Je bent het laatste wat ik aantuur voordat ik naar bed ga en het eerste waarnaar ik reik als ik 's ochtends wakker word. Jij onthoudt mijn doktersafspraken, mijn boodschappenlijstjes en mijn verjaardag. Je geeft me GIFjes en feestelijke emoji waarmee ik mijn vrienden kan verrassen als ze jarig zijn; in plaats van zich gekwetst te voelen dat ik niet bel maar een berichtje stuur, denken ze: 'Ooo, bewegende ballonnetjes!' Door jou komen mijn vermijdingsstrategieën over als attentheid, en daar ben ik je dankbaar voor.

Telefoon, je bent verbazingwekkend. Letterlijk, want je laat me niet alleen door tijd en ruimte reizen, maar ik sta er ook versteld van

hoeveel avonden ik drie uur langer dan normaal opblijf om naar je scherm te staren. De keren dat we samen naar bed zijn gegaan zijn niet meer te tellen. Ik moet mezelf knijpen om te beseffen dat ik niet droom – en geloof me, dromen wil ik dolgraag, want sinds wij elkaar hebben ontmoet is mijn slaapritme compleet verstoord. Ongelooflijk hoeveel cadeaus ik van je krijg, ook al zijn het in feite vaak dingen die ik online voor mezelf koop terwijl jij en ik in bad liggen te ‘relaxen’.

Dankzij jou hoef ik nooit meer bang te zijn om alleen te zijn. Zodra ik nerveus of gestrest ben, weet jij me af te leiden met een spelletje, een nieuwsbericht of een filmpje van een panda. En verveling? Een paar jaar geleden doodde ik nog regelmatig de tijd met dagdromen of nadenken. Soms stapte ik op mijn werk in de lift en had ik niets anders om naar te kijken dan mijn medeliftgebruikers. Zes verdiepingen lang!

Nu kan ik me niet eens meer herinneren wanneer ik me voor het laatst heb verveeld. Ik kan me überhaupt een heleboel dingen niet meer herinneren. Zoals de laatste keer dat mijn vrienden en ik met elkaar hebben gegeten zonder dat iemand een telefoon tevoorschijn haalde. Of hoe het was om een heel tijdschriftartikel in één keer uit te lezen. Of wat ik in de vorige alinea heb gezegd. Of van wie ik een berichtje las voordat ik tegen die paal aan liep.

Afijn. Wat ik wilde zeggen is dat ik het gevoel heb dat ik niet meer zonder je kan.

En daarom is het voor mij een hele stap om je te vertellen dat we uit elkaar moeten.

INLEIDING

Laat één ding van het begin af aan duidelijk zijn: dit boek is niet bedoeld om je zover te krijgen dat je je telefoon onder een bus gooit. Als je het uitmaakt met een geliefde wil dat ook niet zeggen dat je alle relaties afzweert. Dus wie het ‘uitmaakt’ met zijn telefoon hoeft niet meteen zijn touchscreen voor een draaischijf te verruilen.

Er zijn namelijk massa’s redenen om van smartphones te houden. Het zijn camera’s. Het zijn dj’s. Ze helpen ons contact te onderhouden met familie en vrienden. Ze kennen het antwoord op de meest triviale vragen die we maar kunnen bedenken. Ze beheren onze agenda en onze lijst met contacten. Smartphones zijn verbluffende apparaten.

Maar smartphones hebben ook het effect dat *wij* ons als apparaten gaan gedragen. De meeste mensen hebben er moeite mee om een maaltijd te eten, een film te kijken of zelfs voor een rood stoplicht te wachten zonder hun telefoon tevoorschijn te halen. In de zeldzame gevallen dat we onze telefoon thuis of op ons bureau hebben laten liggen, reiken we er onwillekeurig naar en worden we nerveus als we beseffen dat hij er niet is. Hoogstwaarschijnlijk ligt jouw telefoon op dit moment binnen handbereik, en alleen al doordat hij nu ter sprake komt zou je er het liefst meteen iets op willen checken. Het nieuws bijvoorbeeld. Of je appjes. Of je mail. Of het weer. Het maakt eigenlijk niet uit wat.

Toe maar. Pak hem maar even. En keer daarna naar deze pagina terug. Hoe voel je je nu? Kalm? Gefocust? Aanwezig? Voldaan? Of

juist een beetje afgeleid en ongemakkelijk, vagelijk gestrest zonder te weten waarom?

Smartphones zijn inmiddels al meer dan tien jaar in ons leven, maar nu pas beginnen we het vermoeden te krijgen dat hun invloed op ons niet alleen maar positief is. We voelen ons bedrijvig maar ineffectief, verbonden maar eenzaam. De technologie geeft ons vrijheid, maar fungeert soms ook als een leiband – en hoe strakker de lijn, hoe meer de vraag zich opdringt wie er nu eigenlijk de controle heeft. Het gevolg is een verlamdend spanningsveld: we houden van onze telefoon, maar echt gelukkig worden we er niet van. En niemand lijkt daar een oplossing voor te hebben.

De smartphone zelf is niet het probleem. Het probleem zit hem in de relatie die we ermee hebben. Smartphones zijn zo snel en diep ons leven binnengedrongen dat we nooit echt de gelegenheid hebben gehad om te bedenken welke relatie we er precies mee willen hebben, of welke effecten die relatie op ons leven heeft.

We hebben nooit de tijd genomen om te bedenken welke functies van onze telefoon ons een goed gevoel geven en welke ons minder gelukkig maken. We hebben nooit nagedacht over de vraag waarom smartphones zo moeilijk weg te leggen zijn, of wie er beter van wordt als we ze oppakken. We hebben nooit nagedacht over wat al die uren die we met onze telefoons doorbrengen met onze hersenen doen, of over het feit dat een apparaat dat geacht wordt ons met elkaar te verbinden ons in werkelijkheid van elkaar vervreemdt.

Als je het nu uitmaakt met je telefoon geef je jezelf die gelegenheid alsnog.

‘Het uitmaken’ betekent de tijd nemen om stil te staan bij de vraag welke aspecten van jullie relatie werken en welke niet. Je trekt grenzen tussen je online en je offline leven. Je wordt je bewust van hoe en waarom je je telefoon gebruikt – en je onderkent dat je telefoon dat gebruik manipuleert. Je doet de effecten die je telefoon op je herse-

nen heeft gehad teniet. Je geeft relaties in het echte leven voorrang boven relaties die zich op een scherm afspelen.

Door het uit te maken met je telefoon geef je jezelf de ruimte, de vrijheid en de handvatten die noodzakelijk zijn om er een nieuwe langdurige relatie mee op te bouwen, een relatie waarin je de dingen die je geweldig vindt aan je telefoon behoudt en de rest overboord gooit. Kortom: een relatie waarin je je gezond en gelukkig voelt – en waar je controle over hebt.

Ben je benieuwd naar jouw relatie met je smartphone? Doe dan deze verslavingstest. Hij is ontwikkeld door dr. David Greenfield, oprichter van het Center for Internet and Technology Addiction en docent psychiatrie aan de School of Medicine van de University of Connecticut. Je hoeft alleen maar te turven hoe vaak je antwoord bevestigend is.

1. Zit je meer op je smartphone dan je denkt?
2. Zit je regelmatig gedachteloos met je telefoon te spelen?
3. Raak je het besef van tijd kwijt als je op je telefoon zit?
4. Ben je meer bezig met appen, twitteren en e-mailen dan dat je met ‘echte’ mensen praat?
5. Breng je steeds meer tijd door met je telefoon?
6. Zou je willen dat je wat minder met je telefoon bezig was?
7. Slaap je regelmatig met je telefoon onder je kussen of naast je bed?
8. Bekijk en beantwoord je op alle tijdstippen van de dag berichtjes, tweets en e-mails, ook als je daarvoor andere activiteiten moet onderbreken?
9. App, mail, twitter, Snapchat, Facebook of internet je wel eens terwijl je autorijdt of wanneer je andere dingen doet die gerichte aandacht en concentratie vergen?
10. Heb je het gevoel dat je telefoongebruik soms ten koste gaat van je productiviteit?

11. Vind je het vervelend om je telefoon niet bij de hand te hebben, ook al is het maar even?
12. Voel je je ongemakkelijk of onthand als je je telefoon per ongeluk thuis of in de auto hebt laten liggen, als je geen bereik hebt of als je telefoon kapot is?
13. Ligt je telefoon tijdens het eten altijd op tafel?
14. Als je telefoon rinkelt, piept of zoemt, voel je dan een grote drang om te kijken of er een berichtje, tweet, e-mail of update is binnengekomen?
15. Grijp je vele keren per dag onbewust naar je telefoon, ook als je weet dat er waarschijnlijk niets nieuws of belangrijks is?

Greenfield interpreteert de scores als volgt:

1-2 vragen geturfd: je gedrag is normaal, maar dat betekent nog niet dat je hele leven zich op je telefoon hoeft af te spelen.

3-4: je gedrag neigt naar problematisch of dwangmatig telefoongebruik.

5 of meer: waarschijnlijk is er bij jou sprake van problematisch of dwangmatig gebruik.

8 of meer: als je op meer dan 8 vragen bevestigend hebt geantwoord, is het misschien tijd voor een gesprekje met een psycholoog, psychiater of psychotherapeut die gespecialiseerd is in gedragsverslavingen.

Waarschijnlijk heb je, net als de meeste andere mensen, zojuist ontdekt dat je in aanmerking komt voor psychiatrisch onderzoek. Want geef toe: op deze test kun je alleen minder dan 5 scoren als je geen smartphone hebt.

Maar het feit dat deze gedragspatronen en gevoelens zo universeel zijn, betekent niet dat ze onschadelijk zijn of dat deze test de zaken dramatischer voorstelt dan ze zijn. Het is een aanwijzing dat

het probleem misschien wel groter is dan we denken. Het bewijs daarvoor krijg je op deze manier: kijk de volgende keer dat je op een openbare plek bevindt hoeveel mensen – inclusief kinderen – er om je heen op hun telefoon staren. Stel je vervolgens voor dat diezelfde mensen niet op hun smartphone kijken, maar drugs staan te spuiten. Zou je dat ook normaal of acceptabel vinden, puur omdat de helft van de mensen het doet?

Je hoort mij niet zeggen dat smartphones net zo verslavend zijn als harddrugs. Maar ik geloof wel dat we onszelf voor de gek houden als we doen alsof we geen probleem hebben.

Wat vind je bijvoorbeeld van de volgende cijfers (ze zijn afkomstig uit Amerikaanse onderzoeken, maar de Europese percentages zijn ongetwijfeld vergelijkbaar)?

- Amerikanen kijken ongeveer 47 keer per dag op hun telefoon. Voor mensen tussen de 18 en 24 ligt het gemiddelde op 82 keer. Alles bij elkaar genomen wordt er elke dag 9 miljard keer op een telefoon gekeken.
- Amerikanen zitten gemiddeld meer dan 4 uur per dag op hun telefoon. Dat komt neer op ongeveer 28 uur per week, 112 uur per maand of 56 etmalen per jaar.
- Bijna 80 procent van de Amerikanen grijpt binnen een halfuur na het wakker worden naar zijn telefoon.
- De helft van de mensen kijkt midden in de nacht op zijn telefoon. (Bij 25- tot 34-jarigen is dat meer dan 75 procent.)
- We gebruiken onze telefoons zo veel dat we onszelf allerlei RSI-klachten bezorgen, zoals WhatsApp-duimen, een sms-nek of smartphone-polsen.
- Meer dan 80 procent van de Amerikanen geeft aan dat ze hun telefoon bijna continu bij zich in de buurt hebben als ze wakker zijn.

- Bijna vijf op de tien Amerikanen zijn het eens met de volgende stelling: ‘Ik kan me geen leven voorstellen zonder mijn smartphone.’
- Bijna een op de tien Amerikaanse volwassenen geeft toe dat ze op hun telefoon kijken tijdens de seks.

Je leest het goed. Tijdens de seks.

Maar de meest verrassende uitslag van al deze onderzoeken vond ik toch wel deze: volgens *Stress in America* (2017), een jaarlijks rapport van de American Psychological Association, denkt bijna twee derde van de Amerikaanse volwassenen dat het goed zou zijn voor hun mentale gezondheid om af en toe ‘uit de lucht te gaan’ of een ‘digitale detox’ te nemen. Maar nauwelijks een kwart van deze mensen doet dit ook daadwerkelijk.

Als gezondheids- en wetenschapsjournalist vind ik dit een fascinerende discrepantie. Maar mijn belangstelling is ook persoonlijk. Ik schrijf al meer dan vijftien jaar boeken en artikelen over onderwerpen als diabetes, voedingswetenschappen en endocrinologie, maar ook over mindfulness, positieve psychologie en meditatie. Afgezien van een korte periode als lerares Latijn en wiskunde ben ik altijd eigen baas geweest – en zoals iedere zelfstandig ondernemer weet, is er veel zelfdiscipline en focus voor nodig om te overleven als freelancer (ik ben verdorie drie jaar bezig geweest met het schrijven van een boek over de geschiedenis van vitaminen). Je zou denken dat mijn timemanagementvaardigheden onderhand behoorlijk goed moeten zijn.

Maar de afgelopen jaren zijn ze juist verslechterd. Mijn aandachtsspanne is korter. Mijn geheugen lijkt zwakker. Mijn focus is wankel. Natuurlijk kan dat het gevolg zijn van biologische veroude-