

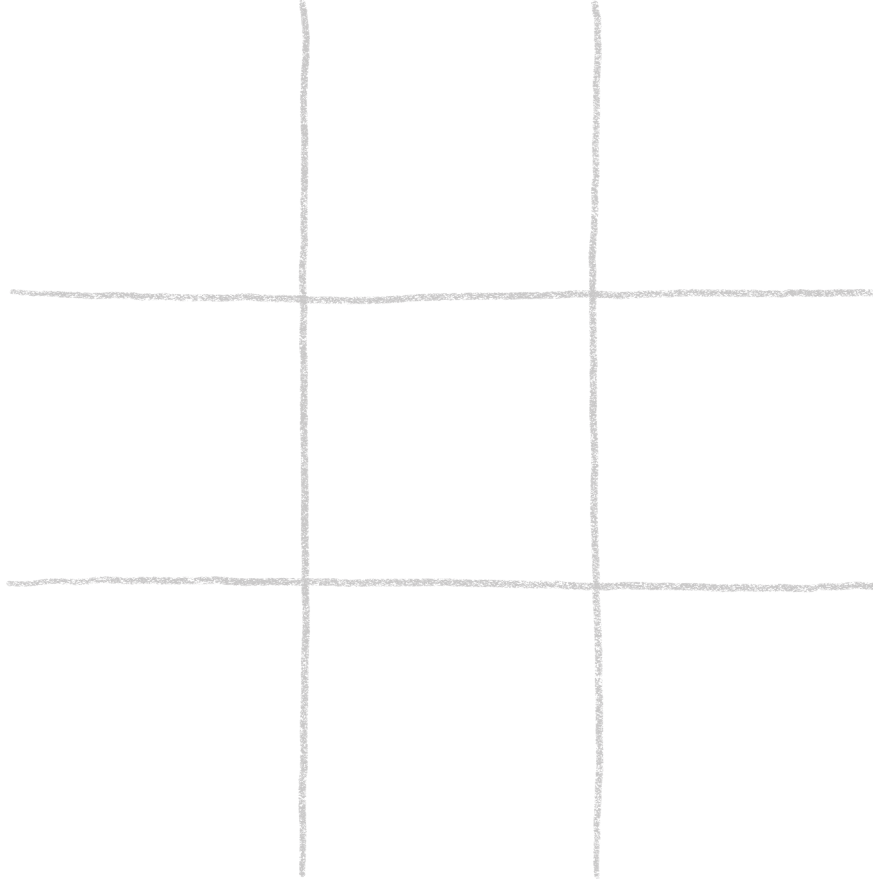
# LIEVER LUI

Zoeken naar verveling  
in een wereld vol afleiding

DAN  
MOE

Johannes  
De Breuker

flaneur



‘The problem of leisure, what to do for pleasure.’

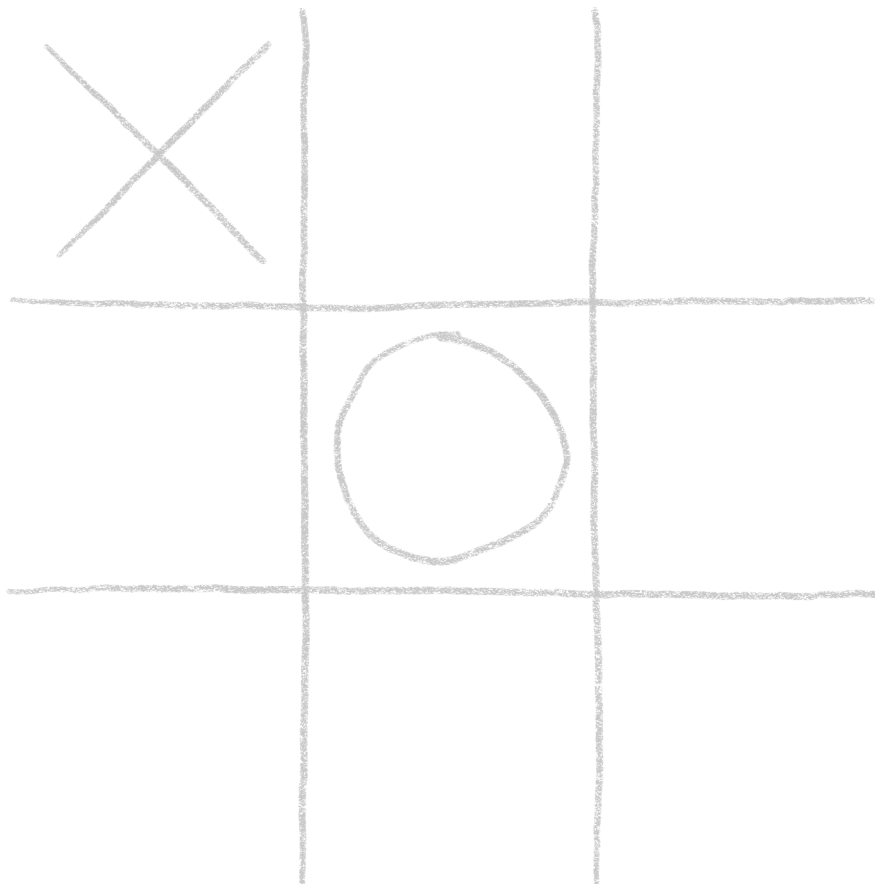
Gang of Four, ‘Natural’s Not in It’ (1979)

‘It’s gonna get easier and easier, and more and more convenient, and more and more pleasurable, to be alone with images on a screen, given to us by people who do not love us but want our money. Which is all right. In low doses, right? But if that’s the basic main staple of your diet, you’re gonna die. In a meaningful way, you’re going to die.’

David Foster Wallace in *Although of Course You End Up Becoming Yourself: A Road Trip with David Foster Wallace* (2010) en *The End of the Tour* (2015)

‘Entertain us... anus.’

Beavis in *Beavis and Butt-Head Do America* (1996)



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| PROLOOG: VERLANGEN NAAR VERVELING | 10 |
|-----------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| DEEL I                   |    |
| MAG IK EVEN JE AANDACHT? | 17 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Kijk eens naar het vogeltje     | 18 |
| Van gouden kooi naar grauwe cel | 32 |
| De leegloper als voorloper      | 46 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Intermezzo: Ben je nog aan het lezen? | 58 |
|---------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| DEEL II                      |    |
| DE VERBEELDING VAN VERVELING | 61 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Jackass in Wonderland        | 62  |
| Oefeningen in geduld         | 74  |
| Verbinding verbroken         | 88  |
| Het bijzondere in het banale | 98  |
| Om je dood te amuseren       | 110 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Intermezzo: Hoe kom je in de flow? | 122 |
|------------------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| DEEL III                 |     |
| EEN VERGETEN LEVENSKUNST | 125 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Kampvuurverhalen en onderbuikgevoelens   | 126 |
| De poëzie van het alledaagse (eindelijk) | 138 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| EPILOOG: EEN HERWONNEN VRIJHEID | 150 |
| LEES MEER                       | 154 |
| KIJK VERDER                     | 158 |
| VERANTWOORDING & DANK           | 160 |

## VERLANGEN NAAR VERVELING

Ik was doodop toen ik voor het eerst aan dit boek dacht. Het was 2024, en elke ochtend voelde ik me nog vermoeider dan de avond ervoor. In niets had ik zin, zelfs niet in de dingen die me normaal energie gaven. Ik dacht dat het kwam omdat ik net voor de tweede keer vader was geworden. Omdat ik verlangde naar verveling. Toen ik dat aan mijn dokter vertelde, verwees zij me verward door naar een specialist. Daar, in een industrieel pand waar uit multiplex opgetrokken spreekkamers zich verzamelden rond een als coworkingplek vermomde wachtzaal, ontstond meteen een semantische discussie. De therapeut vond ‘verveling’ een problematische term en wierp prompt verschillende andere woorden op om mijn verlangen beter in kaart te brengen. Ik was te moe om hem te overtuigen. We vonden elkaar uiteindelijk bij ‘vrijheid’. Er werd beslist dat mijn leven bestond uit 90 procent ‘moeten’ en 10 procent ‘willen’.

En die 10 procent bestond waarschijnlijk voor 99 procent uit schermtijd.

Hij mocht het niet hardop zeggen, maar ik was een cliché. De dertiger met twee kinderen die tegelijk naar een uitdagende job, een rijk sociaal leven, harmonieus gezinsgeluk én inspirerende vrije tijd verlangt. Ik was er met open ogen in getrapt, in de leugen die we onszelf blijven vertellen (of online ingelepeld krijgen): dat kiezen niet nodig is. Toen die scheve balans was opgemaakt, besloot ik mijn vermoeiende 90 procent en mijn ‘ontspannende’ 10 procent beter aan te pakken. ‘Liever lui dan moe’ werd mijn motto. Het moest gedaan zijn met die verslavende moemakers die mijn leven makkelijker beloofden te maken. Weg ermee.

‘Onze zogenaamde vrijetijdsbestedingen zijn een verschrikking,’ zei de Nederlandse filosoof Joke J. Hermsen al in januari 2011 tegen schrijver en journalist Hugo Camps, naar aanleiding van haar boek *Stil de tijd*. ‘We komen thuis en hop, alle apparaten gaan weer aan: televisie, computer, telefoon. Terwijl we op de sofa liggen, werken we keihard door. Niets is zo vermoeiend als zappen. Elk beeld moet eerst gedecodeerd en vertaald worden. Na drie uur zappen is iedereen doodmoe.’ Intussen zijn we vijftien jaar verder en is zenuwachtig zappen vervuild voor eindeloos scrollen. De conclusie van Hermsen is er niet minder actueel op geworden. ‘We ontfofocussen niet meer en we ontspannen niet meer. Even tot rust komen is een illusie.’

Als onze afleidende schermen ons moe en afwezig maken, kun je toch beter gewoon lui en aanwezig zijn?

Enkele maanden later bleek dat ik niet alleen moe was door de gezinsuitbreiding. Slaaponderzoeken wezen uit dat ik een medisch slaapprobleem meetorste. Naast het ‘moeten’ en het ‘willen’ waren we vergeten het aandeel ‘noodzakelijk’ in rekening te brengen. Maar zelfs die diagnose verklaarde niet helemaal waarom ik me moe en verdwaald voelde.

Wat dan wel?

—

‘We zijn winstgevender voor een bedrijf als we naar een scherm of reclame staren dan als we ons leven leiden,’ vertelt software-ontwikkelaar Justin Rosenstein, de uitvinder van de vind-ik-leukknop, in de documentaire *The Social Dilemma* (2020). Dat aandacht stilaan de schaarse en waardevolste bron is, moet je me niet meer vertellen. Toen ik in 2017 voltijds als freelance-cultuurjournalist startte, voelde ik voor het eerst dat mijn leven door aandachttrekkende technologie was gekaapt. Mijn smartphone werd op dat moment mijn levenslijn. Elke mail, piep

12 of notificatie kon het startschot zijn van een nieuw avontuur, een belangrijke opdracht. Zelfs terwijl ik dit schrijf, staan er 23 tabbladen open, klaar om me uit mijn kwetsbare concentratie te halen. 23! En dan tel ik de apps die op de achtergrond draaien, zoals WhatsApp, nog niet mee.

Het voelt nog altijd raar. Terwijl ik deed waarvan ik altijd had gedroomd – schrijven over de dingen die me boeien – was ik almaar minder bezig met de zaken waarover ik schreef. Te vaak staarde ik gewoon naar mijn smartphone, doelloos scrollend langs de oneindige oppervlakte van het web. Ik was waardevol voor Google, maar zelf voelde ik me vooral waardeloos. Daarom deed ik in een opwelling eind 2017 mijn smartphone cold turkey weg, om het toestel daarna nooit meer op te pakken.

Einde verhaal? Wel, nee. Het was een van mijn vele valse starts om weer heer en meester te worden van mijn tijd en interesses. Terwijl ik vroeger naar mijn smartphone greep als ik onrustig werd, verhuisde mijn aandacht nu gewoon naar mijn laptop. Of toen die uit de leefruimte verbannen werd, naar mijn tablet.

—

Kunnen we ons in een wereld vol computers, smartphones en tablets eigenlijk nog wel vervelen? Dat vroeg de in Joegoslavië geboren Amerikaanse dichter Charles Simic zich af toen hij dagenlang zonder elektriciteit zat na de doortocht van orkaan Irene. In een stuk voor *The New York Review of Books* schreef hij dat die korte tijd in 2011 hem aan zijn door verveling getekende jeugd deed denken. Afgesloten van de wereld voelde hij hoe afhankelijk hij was van technologie. Ook ontdekte hij hoeveel hij te danken had aan zijn verveling. ‘Verzonken in die leegte kwam ik mezelf tegen, alsof ik in een spiegel keek.’

Een soortgelijke reünie met alledaagse verveling, dat banale en voorbijgaande gevoel niets te doen te hebben dat door

digitale technologie verdreven lijkt, ervoer ik aan het begin van de coronacrisis. In de lente van 2020 was er aan verveling geen gebrek, en voor het eerst sinds mijn zorgeloze puberteit omarmde ik dat gevoel weer. Dan had ik tenminste iets te doen, want alledaagse verveling is zoveel meer dan nietsdoen. Het is je aandacht richten op de wereld om je heen, rusteloos zoeken naar een antwoord op die dwingende vraag: wat wil ik nu doen?

Ik bloeide op, raakte geïnspireerd en geïnteresseerd. Stilaan ontdekte ik opnieuw waar ik zin in had. Ik pakte mijn oude skateboard weer vast (en mocht daarna drie maanden lang revalideren), gordde mijn basgitaar opnieuw om (vroeger was ik beter), dook enthousiast de cultuurgeschiedenis in en startte een nieuwsbrief om over die verkenningstocht verslag uit te brengen. Mijn dagen waren leger, maar mijn leven was voller. Uren kon ik me vervelen, om dan plots een plan te hebben. Het banale en boeiende liepen zo organisch in elkaar over.

Het kan nog, dacht ik toen, je vervelen in een wereld vol afleidende tech. Of toch even. COVID-19 leidde er uiteindelijk toe dat we voor alles een scherm nodig hadden: van online meetings en digitale menukaarten tot coronapassen. Elk vrij moment werd opgevuld met scrollen, swipen en sharen. Zo gaf de pandemie de *schermificering* van ons leven wijde vleugels. Sindsdien zit er geen rem meer op onze schermtijd. Goed nieuws voor bedrijven als Meta. Slecht nieuws voor ons.

—

De jaren erna laaide dat verlangen naar verveling geregeld bij me op. Waar was dat ontwrichtende gevoel? Dat niet weten wat te doen, waardoor juist alles mogelijk lijkt? Die zeurende rige sensatie die ik voelde tijdens eindeloze tienerzomers, en als volwassene tijdens die warme lente van 2020? Het was weg. Ik was iets belangrijks verloren.

Net zoals de meesten had ik met de terugkeer van de normale ratrace verveling weer vervuild voor het sussende substituut: eindeloos scrollen. Dat is niet zo gek. Digitale afleiding is niet alleen altijd en overal beschikbaar, maar weet zich ook goed te vermommen als alles wat we interessant zouden kunnen vinden. Onze gepersonaliseerde onlinewereld wordt almaar slimmer opgetrokken uit dingen die we mogelijk leuk vinden. Daardoor verliezen we de zaken die ons écht interesseren gaandeweg uit het oog. Waarom moeite doen om te achterhalen wat ons werkelijk boeit als een algoritme er een makkelijk verteerbaar doorslagje van serveert?

Zo zijn we het verleerd ons te vervelen. Het gevoel dat filosofen en kunstenaars eeuwenlang heeft gefascineerd, is zeldzaam geworden. En niet omdat we minder vrije tijd hebben. Onze angst voor verveling is een horror vacui die ons onophoudelijk voortjaagt in de zoektocht naar prikkels. Zelfs 23 tabbladen en een volle inbox kunnen die honger niet stillen.

Is er geen andere manier om die leegte te vullen?

—

Om daarop een antwoord te vinden, en om mijn vermoeidheid van 2024 beter te begrijpen, moest ik een nog drastischere daad stellen dan in 2017. Al mijn schermen opbergen was namelijk geen optie – ik moest ook nog kunnen werken. Daarom besloot ik de ware aanjager van onze schermtijd recht in de ogen te kijken: verveling. Want zoals de Amerikaanse sociologe Sherry Turkle stelt in *Reclaiming Conversation* (2016) raken we niet alleen verslaafd aan onze schermen door wat ze bieden – een gevoel van productiviteit en afleiding – maar vooral door wat ze helpen te vermijden: sociale angst en verveling.

Daarom begon ik dat laatste vaker op te zoeken. Als het me overviel, wachtend op de trein of tijdens een rustige avond

thuis, liet ik het gewoon met me aan de haal gaan. Ik wilde me niet langer overgeven aan al die makkelijke en verdovende afleidingsmanoeuvres van Silicon Valley, maar uitzoeken wat me echt bezighield (of waarvoor ik juist vluchtte).

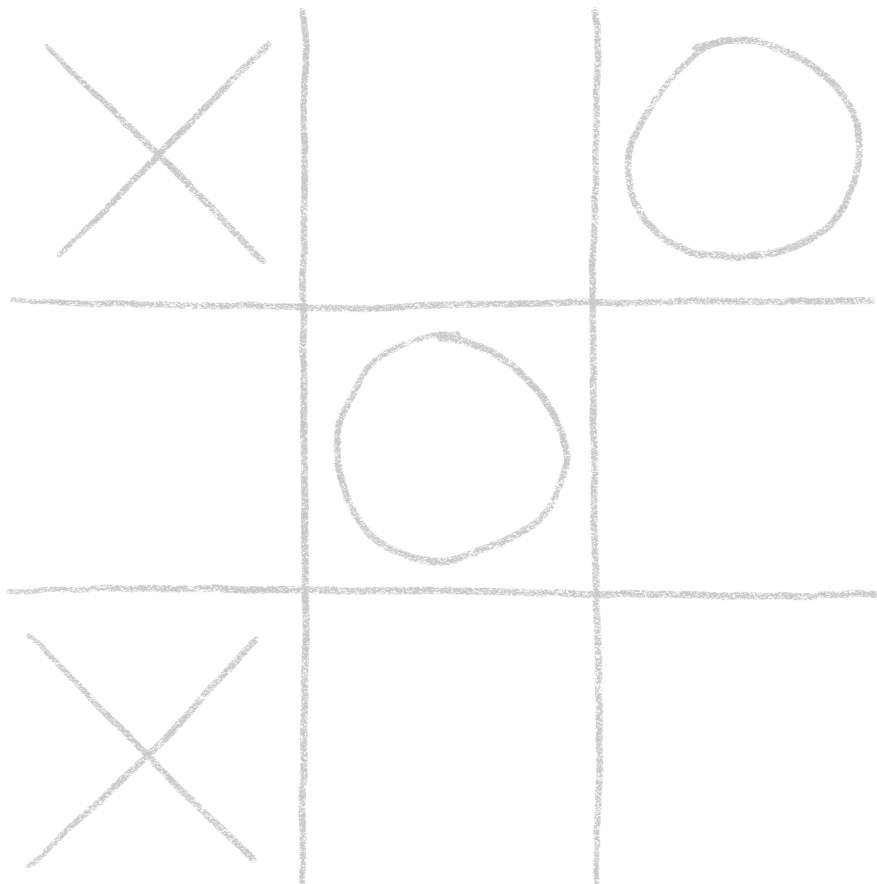
In de volgende drie delen en tien hoofdstukken bekijk ik alledaagse verveling dus niet als iets om te mijden, maar als verzetswapen tegen de aandachtseconomie. Ik maak zichtbaar wat ons werkelijk beweegt (of tegenhoudt) in een tijd waarin slimme technologie ons voortdurend bezighoudt.

Eerst laat ik het wankele evenwicht zien tussen aandacht, verstrooiing en verveling. Nadat ik die drie kernbegrippen onder de loep heb genomen, leg ik de valkuilen en uitdagingen van verveling bloot, zoals afzondering en een gevoel van nutteloosheid. Hoe voorkom je dat die triggers je naar je scherm doen grijpen? Wat leren ze? In het laatste deel kijk ik hoe sommigen verveling tot (levens)kunst verheffen.

Om dat allemaal uit te zoeken heb ik naar antwoorden gezocht in de in verveling gehulde films van onder anderen Sofia Coppola, Richard Linklater en Kogonada. Het klinkt misschien absurd, je schermverslaving verslaan met meer schermtijd, maar dat leek me minder onoverkomelijk dan een strenge digitale detox.

Je volledig overgeven aan een scherm waarop een weinig opwindende film speelt: als ik dát kon – daar was ik van overtuigd – was nog niet alles verloren. Film na film dompelde ik me onder in verschillende vormen van verveling, in de hoop dat ik die bijzondere sensatie dan beter de baas zou kunnen in het echte leven. Ze zonder morren zou aanvaarden. Ik geloofde dat ik op die manier mijn eigen aandacht zou heroveren, de regie over mijn vrije tijd weer in handen zou nemen.

Eerst sputterde mijn rusteloze brein tegen, maar dan voelde ik het: verveling is de ontspanning die ik nodig heb.



**MAG IK  
EVEN**

DEEL I



**JE**

**AAN-  
DACHT**

## TL:DR

(internetjargon voor *too long; didn't read*)

Onze kostbare aandacht wordt massaal gekaapt, maar de Koreaans-Amerikaanse cineast Kogonada ziet een dieper probleem: een verlies van interesse.

## KIJK EENS NAAR HET VOGELTJE

### I.

De ochtend waarop ik mijn smartphone vaarwel zei, staat me nog helder voor de geest. Kerst was net gepasseerd en 2018 stond voor de deur. Het was de eerste keer dat ik niet met al mijn jeugdvrienden het nieuwe jaar zou inzetten, maar alleen met degenen die net als ik onze stille plattelandsgemeente full-time hadden verruild voor de rumoerige stad. Om het einde van die mooie traditie te vieren spraken we een paar dagen voor oudjaar af om 2017 samen in schoonheid af te ronden in ons stamcafé: er werd veel gelachen en nog meer gedronken. Flesbier, want door de slecht onderhouden leidingen vloede er uit de tap enkel flets bier. Het was memorabel, al herinnerde ik me achteraf alleen dat ik de hele avond op mijn smartphone had gekeken.

Toen ik daags nadien wakker werd in mijn oude kamer, een plek waar ik jarenlang uit verveling al mijn interesses (Shaquille O'Neal! The Offspring!) tegen de muur had gekleefd, voelde en zag ik dat ik onderweg naar huis was gevallen. Ik speurde mijn brein af naar een herinnering aan die dronken fietsrit, en ontwaarde tussen de flarden vooral het logo van Gmail. Paniek. Had ik een meer dan beschonken mail naar de redactie gestuurd, om te vragen of het interview dat ik had ingestuurd in orde was? Context: ik had net voor het eerst een *press junket* in L.A. gedaan. Acht bladzijden mocht ik vullen, met als niet mis te verstane opdracht: goed is niet goed genoeg. Het ging over *All the Money in the World* (2017), de film van Ridley Scott waaruit