

Carlijn Hermes

Slimmer leven

Uit je altijd-aanmodus



Inleiding

Sinds de iPhone in 2007 op de markt kwam, is er een heel nieuwe wereld voor ons opengegaan. We kunnen in een handomdraai contacten over de hele wereld onderhouden, informatie is altijd en overal beschikbaar en we kunnen onszelf 24/7 vermaken met onze socials, games, online shoppen en voor een date hoef je ook de deur niet meer uit. Onze wereld lijkt veel groter en interessanter te zijn geworden. Maar als we even inzoomen, even een moment nemen om stil te staan bij de gevolgen van entertainment on demand, dan zien we een keerzijde die enorm veel impact op ons heeft. Waar we 'vroeger' in de techluwe periode die de meesten van ons nog wel kennen, tijd genoeg hadden om stil te staan bij wat er in onszelf speelde, denderen we nu door zonder echt te reflecteren en te ervaren wat er binnen in ons gebeurt. Met tijd genoeg bedoel ik: in de rij voor de kassa staan mijmeren omdat je niks anders te doen had, naar de wc gaan met hoogstens een krant of een boek, wachten op je trein en kijken naar de voorbijgangers, borstvoeding geven met je aandacht volledig op je kind gericht, fietsen en zien hoe de seizoenen veranderen, samen eten met echte aandacht voor elkaar en het eten, gesprekken voeren zonder onderbroken te worden, rustig wakker worden zonder direct je e-mail en je berichten te checken, hardlopen met een leeg hoofd waardoor je zomaar een idee kon krijgen over een vraagstuk waar je al een poosje mee liep, en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Om meteen maar een misverstand de wereld uit te helpen:

het lezen van een boek of de krant heeft een heel ander effect op je brein dan het scrollen op je telefoon. Elke melding die je op je telefoon, laptop, tablet of smartwatch ziet, wordt in je hoofd omgezet naar een taak die vervolgens continu in je hoofd blijft rondspoken tot jij er iets mee gedaan hebt. Zo hebben we een hoofd vol taken die we interpreteren als een actie die direct uitgevoerd moet worden of een bevestiging dat je ertoe doet.

Waarom was die tijd waarin we even niksten nou zo belangrijk zul je denken. Niksen, mijmeren, dagdromen, fantaseren, mediteren, hoe je het ook wilt noemen, zorgt ervoor dat we indrukken en nieuw geleerde kennis verwerken en opslaan in ons geheugen tot we het kunnen gebruiken. En daarnaast, en misschien nog wel belangrijker, richten we, bewust of onbewust, de aandacht op hoe het met ons gaat. Hoe we ons voelen, wat onze verlangens zijn, hoe we dingen vorm willen geven, waar we tegenaan lopen, wat we nog willen leren, hoe het met onze energie staat en kunnen er zich oplossingen aandienen om problemen op te lossen.

Een term die we bij SmartLife Academy heel graag gebruiken is 'opslomen'. Het bewust even niks doen. Even uit de ratrace van de dag, met aandacht vertragen. Het kan onwennig zijn, jouw lijf zit immers vol adrenaline en cortisol als gevolg van het altijd aan staan. Soms heb je misschien zelfs het gevoel dat er geen rem meer zit op het gehaaste gevoel dat je hebt. Je moet maar door en door, de hormonen gieren door je lijf. Als je even niets doet, voel je je onrustig, krijg je gedachten als: ik moet mijn tijd goed besteden, er is nog zoveel te doen, ik móét door. Als je oefent met opslomen zul je zien dat het cortisol in je lichaam afneemt, je ademhaling en hartslag dalen en gevoelens van stress afnemen. Dus, plak post-its met daarop OPSLOMEN op

de koelkast, de binnenkant van de wc-deur, naast je computer, op je nachtkastje en kom uit je altijd-aanmodus!

Maslow en onze oerbehoefden

Een groot deel van ons gedrag wordt gedreven door onze menselijke behoeften. Volgens de in de psychologie overbekende piramide van Maslow vervullen we onze behoeften in een oplopende gradatie en wordt onze motivatie om bepaald gedrag te vertonen en om ons te ontwikkelen hierdoor bepaald. In de westerse maatschappij zien we dat basisbehoeften zoals voedsel, water en een veilig huis, de eerste twee trappen in de piramide, voor de meeste mensen een vast gegeven zijn. Op het gebied van erbij horen, de derde trap, zien we dat de behoefte aan liefde en sociale verbondenheid ons gedrag en onze keuzes bepalen. De vierde trap, waar een voldoende invulling van de derde trap een voorwaarde voor is, gaat over hoe we onszelf vormgeven en verhouden tot de mensen om ons heen. Dus de waardering voor de prestaties die we leveren, respect, zelfwaardering en het succes dat we hebben. In de vijfde en hoogste trap van de piramide van Maslow gaat het over zelfontwikkeling. Wat zijn onze unieke kwaliteiten en waar krijgen we energie van? Waar ligt onze echte ambitie, los van het geld dat we daarmee verdienen of de status die het ons oplevert? In deze laatste fase kun je daadwerkelijk zeggen dat je de beste versie van jezelf bent en daar dagelijks motivatie uit halen.



Figuur 1: Piramide van Maslow

Zoals Maslow laat zien met zijn behoeftenpiramide is zelfontwikkeling of zelfrealisatie wat ons als mens het allergelukkigst maakt. Als we de mogelijkheid hebben om te worden wie we zijn en een leven lang onze kennis en vaardigheden kunnen blijven ontwikkelen, realiseren we steeds meer van onze unieke talenten die we potentieel hebben. Voorwaarde is wel dat je weet wie je bent en voldoende zelfreflectie leert ontwikkelen en toepassen. En dat je leert dat je niet meteen afhaakt als een nieuwe uitdaging niet meteen lukt of als het resultaat tegenvalt. Op jezelf reflecteren lukt alleen wanneer je stilstaat, en je uit je altijd-aanmodus stapt. Omdat we dit in het altijd-aantijdperk steeds minder doen, zien we dat de behoeftevervulling van de vijfde trap van de piramide van Maslow best lastig kan zijn. Zelfrealisatie bereik je namelijk niet als je aandacht voornamelijk naar buiten toe gericht is en niet naar binnen.

Een experimentje

Laten we eerst een klein experimentje doen.

Je hebt je telefoon vast dicht bij je in de buurt liggen. Leg hem eens helemaal uit je zicht voor de duur dat je in dit boek aan het lezen bent. In de kamer naast je, op zolder, waar dan ook. Als je hem maar niet ziet of hoort. Misschien denk je nu wel (en geloof me, je bent niet de enige): maar Carlijn, ik kan mijn telefoon toch niet zo ver weg leggen, daar zit mijn leven in! Wat als iemand me wil bereiken? Wat als ik iets heel belangrijks mis?

Wees gerust; je krijgt je leven straks weer terug, dit overleef je wel, de wereld kan wel even op je wachten. Ik heb nog nooit gehoord dat iemand is overleden omdat hij of zij het een uur zonder telefoon moest doen.

Voelde je een rush door je heen gaan toen ik vroeg je telefoon uit het zicht te leggen? Of op zijn minst een ongemakkelijk gevoel?

Wat je voelde, is adrenaline. Ons *fight or flight*-systeem werkt op adrenaline. Als je oog in oog staat met een beer dan zorgt adrenaline ervoor dat je ineens een boost energie krijgt waardoor je in beweging komt en gaat rennen of vechten voor je leven.

Een smartphone vind ik er persoonlijk niet heel erg gevaarlijk uitzien, maar... alleen al de gedachte dat je even zonder telefoon bent of geen connectie hebt met de wereld, zorgt voor precies dezelfde reflex in ons lijf.

Onderzoek laat zien dat wanneer we onze telefoon binnen handbereik hebben, zelfs wanneer hij uit staat of met het scherm naar beneden ligt, dit invloed heeft op ons leren, onthouden en uitwisselen van kennis met anderen. Wanneer je geconcentreerd aan de slag wilt gaan, presteer je beter wanneer je je telefoon in een andere ruimte legt. Zelfs wanneer je je telefoon in je tas of broekzak bewaart, heeft dit invloed op jouw focus. Je brein is dan bezig je telefoon juist niet op te pakken of te gebruiken.

Onze smartphone zorgt er eigenlijk best vaak voor dat we ons gedragen op een manier die niet past bij hoe we biologisch in elkaar steken.

Tot voor een jaar of tien geleden gingen we ervan uit dat nieuwe digitale technologie als smartphones, smartwatches en social media ons alleen maar dingen op zouden leveren. Dat we er gelukkiger, efficiënter en socialer van zouden worden. En dat is ook zo, zolang jij je bewust bent van je eigen gedrag en de biologische wetmatigheden van jouw lichaam. Helaas zien we dat veel van ons gedrag op onze devices onbewust is, waardoor er steeds duidelijker een keerzijde te zien is. De cijfers voor burn-out rijzen de pan uit, er zijn steeds meer mensen met depressieve klachten en de wachtkamers van de waak-slaapcentra hebben nog nooit zo vol gezeten als nu. Inmiddels weten we dat de manier waarop we omgaan met onze devices een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van deze klachten.

Techontwikkelaars hebben maar één doel: ze willen zo veel mogelijk van onze tijd en aandacht. Want wanneer jij je aandacht op je smartphone gericht hebt, produceer je waardevolle data die verwerkt worden in een zelflerend persoonlijk algoritme. Zo wordt bijvoorbeeld heel precies bijgehouden welke soort informatie jouw aandacht het beste vangt, vanaf

welke locatie je dat doet, wie jouw contacten zijn of hoe jij reageert op aangeboden informatie. Waar in de twintigste eeuw de economie gedreven werd door olie en grondstoffen, wordt de huidige en toekomstige economie gedreven door data die wij met ons online gedrag bewust, maar nog veel vaker onbewust, produceren. Inmiddels zijn de vijf grootste beursgenoteerde bedrijven, Amazon, Apple, Alphabet (Google), Microsoft en Facebook, allemaal verzamelaars van onze data.

Jouw aandacht vasthouden doen ze door handig gebruik te maken van onze biologische zwakheden. Hiermee sturen zij ons onbewuste gedrag. Tristan Harris, de directeur en medeoprichter van het Center for Humane Technology, was jarenlang als ethicus werkzaam voor Google en waarschuwde voor de ontwikkelingen binnen het bedrijf. Hij zag als geen ander dat onze aandacht en gedrag sterk werden beïnvloed door *persuasive design*, omdat de meerderheid van de gebruikers zich onbewust is van onze menselijke drijfveren.

Ook al is het iets wat we misschien liever niet willen horen, we kunnen stellen dat het onbewuste gebruik van digitale technologie kan leiden tot een downgrade, een degradatie. We zien dan een degradatie in de volgende kenmerken:

- aandachtsspanne
- relaties
- gewoonten
- kritisch denken
- mentale gezondheid
- seksleven
- zelfbeeld
- productiviteit

- creativiteit
- bewustzijn

Kortom en hard gezegd: het kan leiden tot het degraderen van onze menselijkheid.

In dit boek ga ik je vertellen over een gezonde digitale leefstijl, hoe je op een gezonde en bewuste manier om kunt gaan met al het moois wat digitale technologie ons te bieden heeft.

Want net zoals we ervoor kiezen om gezond te eten, voldoende te slapen en regelmatig te sporten om ons lijf gezond te houden, zo hoort ook op een bewuste manier omgaan met digitale technologie in het rijtje thuis als je alles uit jezelf en uit het leven wilt halen. Om jou op weg te helpen naar een gezonde digitale leefstijl, zul je inzichten opdoen terwijl je aan het lezen bent. Het kunnen praktische tools voor je zijn om stapsgewijs tot ander gedrag te komen.

Met een gezonde digitale leefstijl gaan we onze devices weer gebruiken zoals ze bedoeld zijn; als tool, als ondersteunende technologie die ons leven makkelijker maakt, en niet als een opdringerig dopaminepompje dat continu jouw aandacht vraagt en een steeds groter gedeelte van jouw gedrag en daarmee jouw leven bepaalt. Onze telefoon is dan niet langer meer het jengelende kind dat constant onze aandacht vraagt en drammerig blijft zeuren tot je hem zijn zin geeft.

Bij een gezonde digitale leefstijl gaat het er niet zozeer om dat je per se minder tijd doorbrengt op je smartphone of jouw andere devices. Het gaat om de kwaliteit van de informatie en de kennis die je daarmee opdoet. Belangrijke voorwaarden voor een gezond en gelukkig leven zijn dat je je aandacht weet te richten, je tijd kunt managen en je gevoelens leert (her)kennen.

Je kunt beginnen met jezelf wat vaker dit soort vragen te stellen wanneer je je smartphone gebruikt:

- Ben ik mindful bezig of slechts *mindless* mijn tijd aan het vullen?
- Levert het me iets van waarde op?
- Leer ik ervan?
- Maakt het mijn leven fijner of rijker?
- Ben ik echt in contact met mensen?

Dit boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel heeft als thema slimmer leven. En in het tweede deel gaan we aan de slag met slimmer werken. Zie dit boek als een werkboek met materiaal voor zelfontwikkeling. Er is ruimte voor aantekeningen, voor het opschrijven van jouw gedachten en ervaringen én om opdrachten te maken. Vergeet vooral ook niet om die kantlijnen te vullen met krabbels, voor jou belangrijke zinnen te onderstrepen en ezelsoren te vouwen waar je inspiratie gevonden hebt.

'De innovaties die we de afgelopen tien jaar hebben gezien op het gebied van technologie zijn nog niets vergeleken bij wat we de komende jaren gaan meemaken. De ontwikkelingen gaan zo snel dat we ons met de snelheid van het licht aan moeten blijven passen. Dit vraagt nogal wat van ons.'

– Jean-Paul Kersten, trainer SmartLife Academy