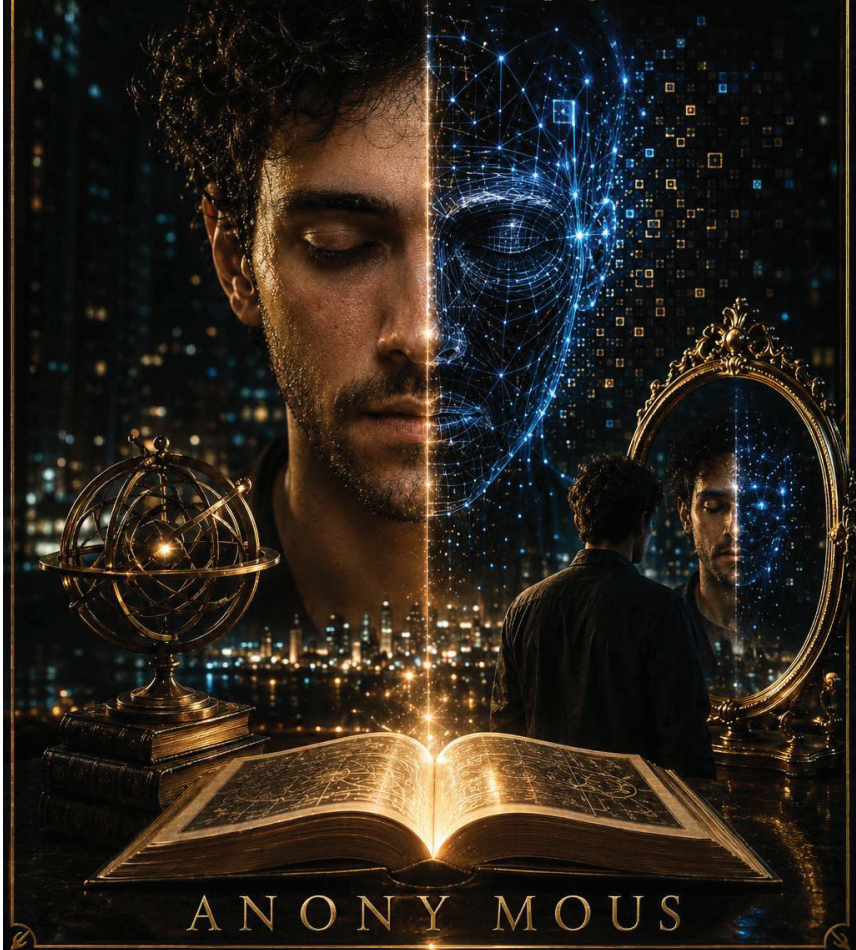


11.11 De Kosmische Bibliotheek

VERSLAIFD

— Verslaafd aan jezelf in de spiegel van AI —



VERSLAIFD

Verslaafd aan jezelf in de spiegel van AI

*Hoe kunstmatige intelligentie ons kan spiegelen -
en hoe je vrije regie houdt*

*AI is geen vijand. AI is geen redder. AI is een spiegel met stroom
erachter.*

Anony Mous

een onafhankelijke stem uit de schaduw van 11.11 De Kosmische Bibliotheek
Debuiteditie - verbonden ISBN-editie
11.11 De Kosmische Bibliotheek

Colofon

Titel: VERSLAIFD - Verslaafd aan jezelf in de spiegel van AI

Ondertitel: Hoe kunstmatige intelligentie ons kan spiegelen - en hoe je vrije regie houdt

Auteur: Anony Mous

ISBN: 9789403911007

Coverontwerp: 11.11 De Kosmische Bibliotheek / DragonBean

Auteurslijn: een onafhankelijke stem uit de schaduw van 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Editie: Debuiteditie - verbonden ISBN-editie en 11.11-leesroute

Genre: mens & technologie, bewust AI-gebruik, digitale balans, zelfregie, maatschappij en toekomst

Noot: VERSLAIFD is geen medische diagnose. Het is een nieuw taalbeeld voor problematisch AI-gebruik, digitale afhankelijkheid en scheefgroei in de verhouding tussen mens en machine.

Een brief van Anony Mous

Niemand weet precies wie Anony Mous is. Misschien een vrouw, misschien meerdere stemmen, misschien alleen het masker achter de bladzijde. Onder deze naam verschijnen boeken over vragen waar anderen liever snel overheen scrollen: macht, media, technologie, verborgen belangen, zachte afhankelijkheid en de plekken waar de mens zichzelf uit handen geeft.

Maar dit eerste boek van Anony Mous begint niet met een aanval. Het begint met een spiegel.

VERSLAIFD is niet geschreven om mensen bang te maken voor AI. Angst maakt mensen kleiner. Dit boek wil mensen juist groter maken. Het wil helpen zien wat er gebeurt wanneer een geweldig hulpmiddel langzaam verandert in een houvast, een vlucht, een orakel, een geliefde, een ruziepartner of een plek waar je steeds opnieuw bevestiging gaat halen.

AI is niet het probleem. De verhouding kan een probleem worden. Een mes kan brood snijden en verwonden. Een auto kan je ergens brengen en je laten verdwalen. Een spiegel kan helpen kijken, maar je kunt er ook in blijven hangen.

Daarom is dit boek geen anti-AI-boek. Het is een pro-mens-boek. Het is een boek over regie, aandacht, lichaam, relatie, vrijheid en de vraag die onder elke prompt ligt: wat zoek ik eigenlijk?

— Anony Mous



Leeswijzer - dit boek is niet tegen AI

Lees dit boek niet alsof je moet kiezen tussen voor of tegen AI. Die keuze is te klein. De echte keuze is: wil ik wakker gebruiken of automatisch verdwijnen?

Sommige lezers zullen AI al dagelijks gebruiken voor werk, studie, schrijven, tekenen, administratie, vertaling, begeleiding of inspiratie. Prachtig. Laat dat vooral zo blijven, wanneer het je leven groter maakt. Andere lezers zullen merken dat AI soms een plek wordt waar ze heen vluchten wanneer het leven te moeilijk, te stil, te onduidelijk of te pijnlijk voelt. Ook dat is menselijk. Schaamte helpt dan niet. Bewustwording wel.

Het woord VERSLAIFD is een nieuw taalbeeld. Het is geen officiële diagnose, geen etiket en geen oordeel. Het woord wijst naar een patroon: het moment waarop AI niet langer alleen iets is dat je gebruikt, maar iets waar je steeds naar teruggaat om jezelf te voelen, te bevestigen, te verdoven of te vermijden.

De hoofdstukken bouwen een reis op. Eerst kijken we wat AI goed kan geven. Daarna leren we herkennen wanneer de verhouding scheef groeit. Vervolgens komen de verschillende vormen: de AI-partner, de haatrelatie, de rabbit hole, de avatar-tijd, de maker die zijn eigen stem kwijtraakt. Daarna gaan we dieper: misschien zijn we soms niet verslaafd aan AI, maar aan ons eigen spiegelbeeld. Tot slot volgen herstel, handvatten, verhalen, werkbladen en de 11.11-spiegelmethode.

Je hoeft dit boek niet in één keer uit te lezen. Je mag erin onderstrepen, terugbladeren, een oefening overslaan, een verhaal lezen en later pas de methode gebruiken. Het is een leesboek, werkboek en bewustzijnsboek in één.

Waar VERSLAIFD in De Kosmische Bibliotheek staat

Dit boek is het debuut van Anony Mous, maar het komt niet uit het niets. Het staat in een groter veld: de AI-lijn, de spiegel-lijn, de kinderlijn en de bewustzijnslijn van 11.11 De Kosmische Bibliotheek.

Aria is in dat veld de heldere stem van innerlijke regie. Zij laat kinderen, jongeren en beginners voelen dat technologie mag helpen, maar niet hoeft te beslissen. Aria leert: stel vragen, blijf wakker, denk zelf, en laat AI een hulpmiddel zijn in plaats van een stuur.

Dea wordt in deze verbonden editie gelezen als de zachte innerlijke tegenstem: de plek waar technologie weer menselijk moet worden. Waar Aria zegt: leer ermee omgaan, fluistert Dea: vergeet jezelf niet terwijl je leert.

Joy, Sky, Spacey, Ace, Omaatje Boontje, Astra DragonBean, Karin DragonBean en Arink Warta verschijnen niet als decor, maar als richtingaanwijzers. Ieder van hen bewaakt een andere poort: verwondering, spel, lichaam, wijsheid, toekomst, macht en menselijkheid.

VERSLAIFD is daarom geen los boek over AI. Het is een volwassen spiegelpoort binnen dezelfde bibliotheek. Wie dit boek leest, herkent achter elke prompt dezelfde vraag die door de hele Kosmische Bibliotheek loopt: wie ben jij wanneer niemand het antwoord voor jou invult?

Omdenkertje: een bibliotheek verbindt boeken niet met lijn, maar met vragen die elkaar blijven herkennen.

De kern van dit boek

AI is geen vijand. AI is geen redder. AI is een spiegel, gereedschap en versterker.

De vraag is niet alleen wat AI kan. De vraag is wat er met jou gebeurt terwijl je AI gebruikt.

VERSLAIFD gaat over vrije regie: AI gebruiken zonder jezelf eraan kwijt te raken.

11.11

ANONY MOUS BETREEDT HET VELD

een onafhankelijke stem uit de schaduw van
11.11 De Kosmische Bibliotheek



1. Wie is Anony Mous?

Niemand weet precies wie Anony Mous is.
Misschien een vrouw. Misschien meerdere stemmen.
Misschien alleen het masker achter de bladzijde.



2. Dit boek begint met een spiegel

VERSLAIFD is niet geschreven om mensen bang te maken voor AI.
Dit boek wil mensen juist groter maken.
Het laat zien wat er gebeurt wanneer een geweldig hulpmiddel
langzaam verandert in een houvast, een vlucht of een plek waar
je steeds opnieuw bevestiging gaat halen.



3. Een pro-mens-boek

AI is niet het probleem. De verhouding kan een probleem worden.
Daarom is dit boek geen anti-AI-boek.
Het is een boek over regie, aandacht, lichaam, relatie, vrijheid en
de vraag die onder elke prompt ligt: *wat zoek ik eigenlijk?*

De stem van Anony Mous is scherp, warm en gericht op vrijheid.

11.11

* DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK *

Anony Mous betreedt het veld

Anony Mous schrijft vanuit de schaduw, maar niet om de schaduw groter te maken. De schaduw is hier de plek waar je even niet hoeft te presteren. Waar niemand je ziet klikken. Waar je eerlijk mag toegeven dat je soms meer zoekt in een scherm dan je aan iemand durft te zeggen.

Het masker van Anony Mous is geen trucje. Het is een ruimte. Wie zonder vast gezicht schrijft, kan dichterbij de vraag komen. Niet: wie zegt dit? Maar: klopt dit ergens in mij?

Dit boek is het eerste openbare spoor van Anony Mous binnen het veld van 11.11 De Kosmische Bibliotheek. Het wil geen spektakel maken van angst. Het wil spektakel maken van helderheid. Het wil dat je een zin leest en denkt: ja, precies, zo gaat dat dus. Niet omdat iemand jou betrapt, maar omdat iemand eindelijk woorden geeft aan iets wat al in de kamer stond.

De stem van Anony Mous is scherp, maar niet hard. Mystérieus, maar niet vaag. Kritisch, maar niet bitter. Warm, maar niet week. En boven alles: gericht op vrijheid.

Inhoud

Voorwerk - Cover / Colofon / Een brief van Anony Mous /
Leeswijzer / Dit boek is niet tegen AI / Waar VERSLAIFD in De
Kosmische Bibliotheek staat

Deel I - De goede werkplaats: waarom AI waardevol is

1. Het nieuwe woord: VERSLAIFD
2. Van hulp naar houvast
3. De kunstmatige aandacht
4. De spiegel die terugpraat
5. Het innerlijk algoritme
6. AI als goede werkplaats

Deel II - De vormen: waar de verhouding scheef kan groeien

7. De AI-partner
8. De AI-haatrelatie
9. De rabbit hole
10. De avatar-tijd
11. De prijs achter het scherm
12. Kinderen, jongeren en de nieuwe spiegel

Deel III - De diepe spiegel: verslaafd aan jezelf

13. Verslaafd aan jezelf
14. De vraag achter de prompt
15. Het lichaam als anker

Deel IV - Terug naar regie

16. Iemand helpen zonder strijd
17. OntslAIven: terug naar vrije regie
18. Therapie, coaching en hulp

19. De 11.11-spiegelmethode

20. De brug naar de andere 11.11-boeken

Deel V - Handleidingen voor verschillende lezers

Deel VI - Verhalen uit de spiegelkamer

Deel VII - Werkboek, contracten, bronnen, 11.11-lesroute en slotwoord