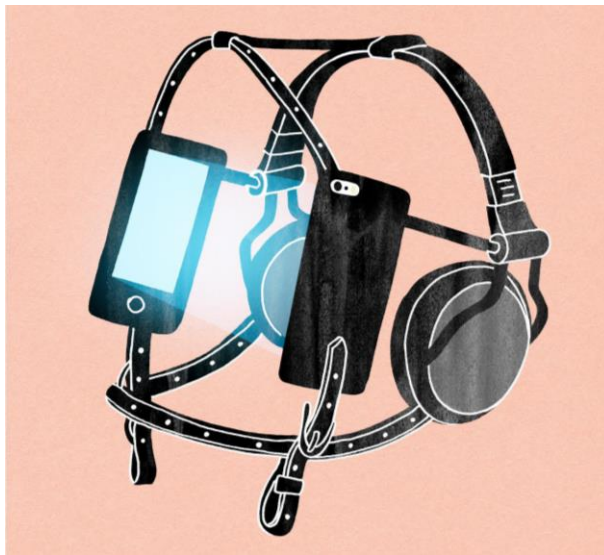


Surfen blijkt niet alleen een onschuldig tijdverdrijf, maar ook een aanslag op de vrije wil (boek recentie van Fokke Obbema in de Volkskrant)

Boek (non-fictie) - Kleine filosofie van de digitale onthouding, Hans Schnitzler

Bevindingen Hans Schnitzler in het boek 'Kleine filosofie van de digitale onthouding. Zo'n tachtig twintigers gaven zich vrijwillig over aan een 'digitale detox' - een periode zonder smartphone en laptop.



WAAR VEELVULDIG GEBRUIK VAN JE TELEFOON ZOAL TOE LEIDT :

1. Verminderde spreekvaardigheid

De smartphone leidt tot een voorkeur voor tekst boven spraak appen in plaats van bellen. Ook laptops en tablets dragen daaraan bij. Een student zegt dat hij na enkele dagen detox beter in staat wordt zich uit te drukken. Een ander voert gesprekken die 'veel intenser' zijn.

2. Minder empathie

'Mensen vermijden oogcontact', zo viel een smartphoneloze student in het openbaar vervoer op. Een ander werd geraakt door een gesprek tussen moeder en dochter. Dat soort opmerkzaamheid staat op het spel, waarschuwt Schnitzler. Ons vermogen tot empathie dreigt slachtoffer van het apparaat te worden.

3. Minder aandacht

Alle studenten ervoeren de werkelijkheid zonder smartphone als 'echter'. Ook konden ze meer aandacht voor zichzelf en voor andere zaken opbrengen. Met een waslijst aan voordelen tot gevolg: meer focus, meer creativiteit, meer autonomie en meer zelfvertrouwen. Toch gingen de meeste studenten na de detox weer door met hun smartphonegebruik. De 'fear of missing out' is te groot.

4. Verstoorde houding tot ruimtes

'Het is zo makkelijk je telefoon te pakken en te verdwijnen. In één handbeweging ben je weg', schrijft rechtenstudent Adem in zijn dagboek. Die 'afwezige aanwezigheid', zoals Schnitzler het treffend noemt, leidt tot een verandering van de huiselijke en publieke sfeer. Die verworden tot doorgangsruidtes, te vergelijken met luchthavens, 'ruimtes waar we geen diepgaande verbintenis mee hebben'.

5. Minder seks

Urenlang in de virtuele wereld verkeren leidt volgens Schnitzler tot huiver voor gebeurtenissen in het 'echte' leven die onvoorspelbaar en dus risicovol zijn. Niet voor niets is 'awkward' (ongemakkelijk) momenteel hét modewoord onder jongeren. Seks, jezelf blootgeven, kan bij uitstek tot ongemak leiden. Voor Schnitzler is het geen toeval dat onderzoeken tonen dat jongeren en volwassenen er minder interesse in hebben.

Wie denkt mijlenver van deze twintigers af te staan, vergist zich, betoogt Schnitzler. Ook 30-plussers moeten omgaan met 'de noodzaak van permanente bereikbaarheid'; ook zij worden door 'digitale suikers' tot langer gebruik verleid; ook zij moeten hun 'balans in digitale tijden' zien te vinden. Dus kunnen zij leren van detox-ervaringen van twintigers: 'De studenten zijn onze gidsen, hun werkelijkheid is onze werkelijkheid.' Voor ieder mens geldt dat hij door de digitale techniek verworden is tot 'een antiek meubelstuk in een hypermodern ingerichte kamer'.