

Voorwoord bij de zesde druk

Sinds dit werk in 2017 verscheen, heeft het de grote tech-bedrijven niet aan digitale dadendrang ontbroken. De innovatiezucht is zelfs dusdanig dat de Canadese schrijver en activist Naomi Klein in een vlammen essay in het online magazine *The Intercept* betoogde dat er een ‘Screen New Deal’ gaande is die ons in sneltreinvaart naar een ‘no touch’-toekomst voert. Aangemoedigd door de coronacrisis proberen de techmonopolisten hun machtspositie verder te verstevigen door nieuwe ‘slimme’ technologieën te ontwikkelen en te introduceren. Hoe dan ook is COVID-19 een katalysator gebleken voor de verdere schermificering van het dagelijkse leven. Zo is de schermtijd van basisschoolleerlingen wereldwijd sinds de pandemie met 84 minuten per dag gestegen.

In 2022 bestond de smartphone vijftien jaar; jongeren besteden inmiddels vijf uur per dag aan hun mobieltje. Dat mobieltje heeft de afgelopen jaren meer functies gekregen en is verder in ons leven geïntegreerd geraakt: we zijn ermee gaan betalen, kunnen er tegenwoordig mee inchecken in het openbaar vervoer en ook de kwaliteit van de camera’s is enorm verbeterd. Het aanbod aan

apps is eveneens veel uitgebreider en diverser dan een paar jaar terug. Om slechts een voorbeeld te noemen: een app als TikTok, die in 2017 werd uitgebracht, heeft in Nederland inmiddels 3 miljoen gebruikers en bereikte in 2021 de mijlpaal van een miljard actieve gebruikers wereldwijd. Het gebruik van sociale media in het algemeen vertoont al jaren een stijgende lijn.

Met het uitdijende universum aan schermpjes, apps en socialemediaplatforms nemen ook de zorgen toe over bovenmatig schermgebruik. De verslavende werking van TikToks algoritme is al vergeleken met een harddrug als crack en steeds meer onderzoekers wijzen op het verband tussen de toename van burn-outklachten en depressies, met name onder jongeren, en het toegenomen gebruik van de ‘socials’. Klokkenluiders als Frances Haugen, die in 2021 onthulde dat Facebook onderzoek achterhield over de destructieve uitwerking van Instagram op het zelfbeeld van tieners, voeden het onbehagen over de uitwerking van sociale media en de agenda van Big Tech. In de Netflix-documentaire *The Social Dilemma* uit 2020, tot slot, luidden voormalig werknemers van de grote socialemediaplatforms de noodklok: sociale media zijn verslavend, leiden tot (mentale) gezondheidsklachten en ondermijnen de democratie.

Enter het experiment dat ik sinds 2016 met mijn studenten aan De Bildung Academie doe: een digitale detox van een week. Over het hoe en waarom valt in het navol-

gende van alles te lezen (spoiler alert: niet met de bedoeling om het mobieltje in de ban te doen), maar naarmate de jaren vorderden, en ik keer op keer getuige mocht zijn van de vaak indringende en ontroerende ervaringsverhalen van de detoxers, is mijn overtuiging gegroeid dat dit experiment voor nagenoeg ieder schermmens een louterende ervaring te bieden heeft – zowel ter ondersteuning van een kritisch digitaal bewustzijn als ter bevordering van een evenwichtig(er) schermdieet.

Als ik mij niet vergis is de tijdgeest er ook rijp voor. Het bewustzijn over de keerzijden van het leven in onze digitoop, zoals dat zichtbaar wordt in het debat over een landelijk mobieltjesverbod op scholen en de zorgen over de verspreiding van desinformatie, is toegenomen. Maar dat niet alleen: door de jaren heen meen ik een verandering bij mijn studenten te bespeuren. Waar ik voorheen soms nog moeite moest doen hen te overtuigen van nut en noodzaak van een detox, zie ik nu, zeker sinds de pandemie ons nog steviger aan de scherpjes vastgelijmd heeft, een gretigheid om het experiment aan te gaan die ik niet eerder zag. Wat ik ook signaleer: de wil om na de detoxervaring iets blijvends te veranderen in schermgewoontes lijkt toegenomen. Meer dan ooit besluiten de studenten na de digitale detox een zogeheten ‘dumbphone’ aan te schaffen, waarmee je niet veel meer kunt dan bellen en sms’jes versturen (dergelijke telefoons schijnen onder jongeren overigens steeds populairder te worden).

Al met al genoeg aanleiding voor een herziene en geactualiseerde zesde editie van dit werk, dat oorspronkelijk verscheen onder de titel *Kleine filosofie van de digitale onthouding*. Niet alleen de titel is afgestoft, hetzelfde geldt voor de inhoud. Daar waar nodig zijn meer recente ontwikkelingen, zoals het enorme succes van TikTok en de lancering van een taalbot als ChatGPT, in de tekst meegenomen, alsmede de bevindingen van latere generaties detoxstudenten. Tot slot heb ik, mede aangemoedigd door wat ik meekrijg tijdens lezingen en de ervaringen met mijn studenten, een aantal praktische wenken toegevoegd voor hoe je zo'n detox aanpakt. Want behalve een analyse van onze digitale conditie, wil dit werk ook een aansporing zijn in het beoefenen van levenskunst. Dit leren omgaan met jezelf en de wereld kan zich niet tevredenstellen met het louter adresseren van de wat- en waaromvraag, maar zal ook stil moeten staan bij het concrete 'hoe'. Oftewel: waar moet je aan denken wanneer je een detox aangaat en welke stappen kun je nemen om het experiment zo goed mogelijk te laten beklijven. Met deze nieuwe toevoeging hoop ik de moderne levenskunstenaar een concreet handelingsperspectief te bieden dat behulpzaam kan zijn bij het bevragen en wellicht veranderen van ingesleten schermgewoontes.

Amsterdam, augustus 2023

Ter inleiding

Dit is geen zelfhulpboek. En wie dit boekje oppakt in de hoop in een digitaal geheelonthouder te veranderen, doet er goed aan te beseffen dat zoiets uiteraard tot de mogelijkheden behoort, maar dat dat niet de inzet van dit werk is.

Wat deze *Digitale detox. Een filosofische zoektocht voor iedereen met een smartphone* dan wel is? In elk geval een tijdsdocument over een onderwerp waar velen in digitale tijden mee worstelen: hoe zich te verhouden tot de schermwereld. Een mogelijk landelijk smartphoneverbod op scholen staat inmiddels op de politieke agenda, bedrijven experimenteren met schermvrije dagen, ‘digitale detox’-retraites zijn populairder dan ooit en wie de afdeling zelfhulplectuur van een gemiddelde boekhandel bezoekt, beseft dat de zoektocht naar een evenwichtiger verhouding tussen het online en offline leven wijdverbreid is.

‘Maar wat gebeurt er, wat gebeurt er?’ zouden we ons in dit verband, net als een van de figuren uit het toneelstuk *Eindspel* van Samuel Beckett, kunnen afvragen. ‘Iets gaat zijn gang’, luidt het typisch beckettiaanse antwoord op die vraag in het tragikomisch stuk dat handelt

over de menselijke worsteling met het bestaan. Met dat antwoord nemen we doorgaans geen genoegen. En dus heeft menig tijdsdiagnosticus zich gebogen over dat ‘iets’ van de digitale tijdgeest. Er is inmiddels een flinke bibliotheek te vullen met beschouwingen over onze internetcultuur. Zelf heb ik daar eveneens een bijdrage aan geleverd met de publicaties van *Het digitale proletariaat* (2015) en *Wij nihilisten* (2021).

Toch bleek ik in 2016 blind voor het meest nabije. Op een milde decemberavond fietste ik terug naar huis, na een boeiende bijeenkomst met mijn studenten aan De Bildung Academie in Amsterdam, een onderwijsinitiatief van docenten en studenten ontstaan uit onvrede over de verschraling van het onderwijs. Als onderdeel van de module ‘Digitalisering’ onderwerpen de studenten zich een week lang aan een digitale detox. Beslist niet met de bedoeling om ze in digitaal geheelonthouders te veranderen, maar wel als onderdeel van een algemeen vormings- en onderwijsideaal dat in het teken staat van zelfontplooiing. Met andere woorden: hoe verhoud je je tot jezelf, tot de ander en tot de samenleving. Dit ‘verhouden tot’ valt of staat met zelfvormende en inzichtgevende levenspraktijken, waar het detoxexperiment een goed voorbeeld van is.

Die avond hadden we de detox afgesloten en erop gereflecteerd. En terwijl de verhalen van de studenten als een lange karavaan in mijn hoofd voorbijtrokken, besefte

ik dat de waarde van hun onthoudingsverhalen veel verder reikte dan een persoonlijk bildungsmoment. De louterende detoxervaringen van deze studenten vullen een belangrijke leemte op in dat ‘iets’ waar alle bespiegelingen op onze digitale cultuur een antwoord op proberen te geven, namelijk: wat betekent het om in het digitale te *zijn*, wat gebeurt daar? Hoe verhoudt de digitale werkelijkheid zich tot de analoge? Wat is nu precies de aard van de digitale revolutie, wat verandert er en wat blijft er bij het oude? En, *last but not least*, in hoeverre beantwoordt het verblijf in een digitale omgeving aan menselijke waarden als zelfbeschikking en handelingsbekwaamheid?

We verstaan de wereld en onszelf bij de gratie van het verschil; we herkennen de goedheid bij gratie van het slechte, we waarderen het geluk bij gratie van het ongeluk en we begrijpen het digitale bij gratie van het analoge. Hier wringt de schoen echter. Juist omdat die twee werelden zich nauwelijks meer laten onderscheiden en we altijd met onze tablets en smartphones in een digitaal ervaringsbereik ondergedompeld zijn, biedt een tijdelijke digitale onthechting een uitzonderlijke gelegenheid ter verdere doorgroning van onze digitale conditie. Inmiddels heb ik meerdere generaties detoxstudenten – ik schat zo’n tweehonderd in totaal, van wie ik bij vijftien een diepte-interview heb afgenomen – langs zien komen. In het navolgende doe ik verslag van hun bevindingen en reflecties daarop en lardeer ik deze met wijsgerige in-

zichten die helpen meer vat te krijgen op dat ‘iets’ van ons digitale tijdsgewricht.

Drie overkoepelende thema’s lopen als een rode draad door de verhalen van de detoxers heen. In drie hoofdstukken – *Smartphone uit, werkelijkheid aan?*, *Vervreemding* en *De aanval op onze aandacht* – werk ik deze thema’s uit en voorzie ze van wijsgerig commentaar. Daar waar ‘millennial’, ‘generatie-z’ of ‘grenzeloze generatie’ staat, kan evengoed ‘babyboomer’, ‘generatie-x’ of ‘vooorlogse generatie’ ingevuld worden. Want net als de gidsen in Dantes *Goddelijke komedie* – het middeleeuwse reisepos langs hel, louteringsberg en hemel – leiden deze Vergiliussen en Beatricen van het digitale tijdperk ons een wereld binnen die we in gelijkheid en verscheidenheid met elkaar delen. Met andere woorden: hun verhalen zijn onze verhalen, hun werkelijkheid is onze werkelijkheid.

Wees wel gewaarschuwd. Toen ik Stijn Out, bildungsstudent van het eerste uur en een van de hoofdpersonages in het verslag hierna, mijn eerste versie voor het geven van commentaar voorlegde, mailde hij mij het volgende: ‘In het afgelopen uur heb ik mijn smartphone ontdaan van Instagram, Snapchat en mijn e-mail-app. Met andere woorden: ik heb je boekje uitgelezen.’

Misschien heb ik dan toch een zelfhulpboek geschreven.

Tot slot rest mij nog een dankwoord. Uitgeverij De Bezige Bij wil ik bedanken voor het enthousiasme waarmee mijn aanvankelijke idee voor *Kleine filosofie van de digitale onthouding* werd ontvangen en voor de voortvarendheid waarmee deze herziene editie gerealiseerd kon worden.

Dit boek wil ik opdragen aan de bildungsstudenten. Zij hebben mij de thematiek voor dit werk in handen gegeven.

Amsterdam, augustus 2017/augustus 2023