

Thijs Launspach

Asociale media

Hoe de socials je manipuleren en
hoe je ontsnapt aan hun greep

Spectrum

INHOUDSOPGAVE

Omslagontwerp: Moker Ontwerp

Auteursfoto: Keke Keukelaar

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38723 6

ISBN 978 90 00 38724 3 (e-book)

NUR 770

© 2023 Thijs Launspach

© 2023 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2023

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Proloog 7

Inleiding: Jij bent niet het probleem 11

Hoofdstuk 1: De tovenaars van Silicon Valley 21

Social media: een korte geschiedenis 24

Waar we nu staan 31

Het landschap van de socials 35

Hoofdstuk 2: Het spel 41

Het spel en de regels 42

Aan de haak 49

Het schoolplein 56

De gokkast 61

Verslaafd? 65

Hoofdstuk 3: #ophef 67

Ophef loont 69

Ben ik een lul? 73

Deïndividualisatie 75

Extremer en extremer 78

Veilig in je bubbel 83

‘Dat heb gestaan op Facebook’ 86

Hoofdstuk 4: Nooit goed genoeg 89

De socials en het puberbrein 92

Drie verklaringen 98

Ze wisten het 107

Hoofdstuk 5: Tot hier en niet verder – tien manieren om de invloed van de socials op je leven te beperken 113

1 – Wees selectief 115

2 – Ditch je telefoon 118

3 – Stel een social-vrije zone in 120

4 – Koester vriendschappen (maar loos de content) 121

5 – Gebruik een adblocker 122

6 – Zoek informatie buiten je eigen bubbel 124

7 – Scheid netwerken en politieke discussies 125

8 – Train je bullshitfilter 127

9 – Wees menselijk 128

10 – Vergeef jezelf 130

Hoofdstuk 6: Big Tech aan banden 133

We kunnen wél wat doen 135

Verbieden of niet? 138

Datadiet 141

Het recht om niet verzeekt te worden 144

Een aardiger algoritme 151

Slot: Socialere media 157

Verantwoording en dankwoord 161

Begrippen 163

Bronnen 167

PROLOOG

Stel je eens een wereld voor zónder sociale media. Een maatschappij zoals de onze, met scholen, kantoren, koffietenten, met praatprogramma's, smartphones en Netflix, met e-mail, fora en online games, maar dan zonder Facebook, Instagram, TikTok, Twitter of LinkedIn. Beeld je maar in dat we in deze alternatieve wereld die afslag gewoon nooit hebben genomen, en nu zitten we zonder al deze platforms.

In deze social-loze wereld ben jij geselecteerd voor een consumentenonderzoek. Je hebt een riante onkostenvergoeding geaccepteerd om op een dinsdagochtend te komen luisteren naar een salespitch. Je meldt je bij de receptie van een bedrijfspand: 'Neemt u daar maar even plaats, u wordt zo opgehaald.'

Je kijkt op van je tijdschrift en voor je neus staan twee vlotte types in smart casual, die zich voorstellen als Brenda en Rudolf. Je schat ze midden twintig. Brenda en Rudolf schudden je enthousiast de hand, en gaan je voor naar een vergaderruimte. Je gaat aan een kant van de tafel zitten en het vrolijke duo gaat voor je staan, naast een projectiescherm.

Rudolf heet je nogmaals van harte welkom en legt uit wat er van je wordt verwacht. Het softwarebedrijf waar hij en Brenda voor werken zijn bezig met een nieuw, radicaal product, dat ze The Network noemen. Ze willen hun idee graag – met alle voor- en nadelen – voorleggen aan een select

groepje klanten. In dat panel zit jij dus ook. Leuk, hè? Je hoeft alleen de presentatie maar aan te horen, en vervolgens te zeggen of het product iets voor jou zou kunnen zijn. ‘Geheel vrijblijvend, uiteraard!’ lacht Rudolf breed.

Terwijl Rudolf de lichten een beetje dimt, gaat Brenda naast de powerpointpresentatie staan. Het idee, zo legt ze uit, is dat je lid wordt van een platform waar al je vrienden en vriendinnen óók al een account hebben. Je kunt hier een profiel aanmaken, dat je vult met een paar leuke foto’s, informatie over jezelf en over alles wat je maar leuk, mooi of lekker vindt. Met dit profiel sta je voortdurend in contact met je vrienden en familie – ook als die zich aan de andere kant van de wereld bevinden. Je kunt met hen naar hartenlust foto’s, video’s en berichten uitwisselen. Het idee van The Network is dat je op deze manier een steeds groter netwerk opbouwt. Je kunt er nieuwe vrienden mee maken en gelijkgestemden mee vinden die je in het echt nooit was tegengekomen. Denk eens aan al die nieuwe vrienden die je zult ontmoeten! En dat allemaal vanaf je telefoon.

Maar wacht: er is meer! The Network is niet alleen een vriendenboekje, het geeft je ook toegang tot alle informatie, nieuws en entertainment van de wereld. Je kunt de app ook gebruiken om jezelf te laten zien. Kun je goochelen, heb je aspiraties om model te worden of heb je een stevige politieke mening? Dan kun je The Network gebruiken om jezelf in de etalage te zetten. Als je vroeger beroemd wilde worden moest je auditie doen bij een televisieprogramma of de juiste mensen kennen, maar dat is natuurlijk hopeloos ouderwets. Zet gewoon een filmpje op The Network, en voor je het weet ben je wereldberoemd. Nee, het kost helemaal niets. Want, dat is de klap op de vuurpijl: The Network wordt voor de abonnees – ‘gebruikers’ geheten – helemaal gratis. Ongelofelijk, hè?

Rudolf legt enthousiast uit hoe dat allemaal kan: niet jij betaalt voor de gebruikservaring, dat doen de adverteerders die jou tussendoor reclames laten zien. En omdat The Network informatie over wie je bent en wat jou interesseert gebruikt om je precies die reclames voor te schotelen die voor jou zijn bestemd, zie je nooit meer een reclame die niet speciaal voor jou bedoeld is.

Omdat het voor de productontwikkeling belangrijk is om je een compleet beeld te geven van The Network, is het ook nodig om je inzicht te geven in de nadelen van het platform. Die zijn er namelijk wel degelijk, legt Brenda uit. Het zou namelijk best zo kunnen zijn dat je The Network zo gevaarlijk leuk gaat vinden, dat je niet meer zonder kunt. Er schijnen zelfs testers in de proefgroep te zijn die honderden keren per dag hun telefoon oppakken om te kijken wat er allemaal op The Network gebeurt. En een van de andere risico’s is dat je de dingen die er op The Network plaatsvinden wel héél belangrijk gaat vinden. Wat je contacten zeggen over de strandfoto die je er hebt geplaatst, hoeveel volgers je op het platform hebt en wat je *crush* plaatst over die nieuwe serie waar iedereen het over heeft – het kan allemaal als heel belangrijk worden ervaren door de gebruiker, zo wijzen testen uit. Sommige risicogroepen – met name tienermeisjes die veelvuldig gebruikmaken van The Network – hebben erdoor meer kans om angststoornissen te ontwikkelen, eenzaam of depressief te worden of ontevreden te raken met hun lichaam. Het kan zelfs voorkomen dat het gebeuren op het platform je menselijke ervaring een beetje gaat overnemen. Dat je bij alles wat je in het échte leven ervaart gaat denken: Wat zal ik hierover plaatsen? En wat zullen mijn volgers daar dan van vinden?

Je hebt de indruk dat Brenda dit stukje van de presentatie een beetje ongemakkelijk vindt. Ze gaat steeds sneller praten.

The Network zal in de toekomst ook consequenties gaan hebben voor de maatschappij als geheel, vervolgt ze. Het kan niet anders dan dat we gewend raken aan snelle, emotioneel geladen informatie. Ze sluit ook niet uit dat de ontwikkelaars van The Network op een gegeven moment zullen ontdekken dat mensen vooral goed blijven hangen op content die ze boos, angstig of verontwaardigd maakt. Ook voor het probleem dat mensen veel gemener worden, omdat ze voortaan communiceren via het platform in plaats van face to face en dus hun medegebruikers niet als echte mensen zien, daar is nog geen oplossing voor. En een laatste categorie nadelen betreft de mogelijke grootschalige gevolgen voor de maatschappij: omdat iedereen vrijwel alleen maar dingen te zien krijgt waar hij of zij het op voorhand al mee eens is, werkt The Network polarisatie in de hand, en door de hoeveelheid desinformatie kan het bijdragen aan verwarring en wantrouwen in de samenleving. Samenvattend – Brenda praat nu zo snel dat je haar bijna niet meer kunt verstaan – het zou best goed kunnen dat je van The Network ongelukkiger, eenzamer, bozer, oppervlakkiger en volgzamer wordt. ‘Maar het is echt ook heel leuk hoor, haha!’ piept ze.

Nu volgt de grote vraag, de reden dat je vandaag naar dit kantoor bent gekomen. Brenda en Rudolf kijken je afwach- tend aan wanneer ze de vraag stellen:

‘Nu je de voordelen én de nadelen hebt gehoord, zou jij je inschrijven voor The Network?’

‘En: zou jij je kinderen toestemming geven dat te doen?’

INLEIDING

JIJ BENT NIET HET PROBLEEM

We zijn in ons bestaan overgeleverd aan slimme technologie. Zo ongeveer iedereen mailt, appt, internetbankiert en kijkt op zijn smartphone voor de weersverwachting. We gebruiken Tinder om een partner te vinden, googelen wanneer we het antwoord op een vraag even niet weten, verzamelen en spelen onze favoriete muziek op Spotify en zetten in de auto Waze aan om ons de weg te wijzen en de files te vermijden. Wanneer we trek hebben in Vietnamees, openen we de app van Uber Eats en belt er binnen twintig minuten een bezorger aan. Met de nieuwste toepassingen van kunstmatige intelligentie kunnen we zelfs met een eenvoudige opdracht teksten laten schrijven of kunstwerken laten genereren. Dit digitale gemak scheelt denk- en zoekwerk, we zijn er sneller, effectiever en comfortabeler door, en het geeft ons mogelijkheden die we voorheen niet voor mogelijk hadden gehouden.

Een speciale categorie diensten ontfermt zich over onze sociale behoeften. Om ons met anderen te verbinden en om te kijken wat er speelt in onze sociale kring gebruiken we Facebook, LinkedIn, Instagram, WhatsApp en Snapchat. Om het maatschappelijke gesprek te volgen, loggen we in op Twitter. Ze zijn een belangrijke bron van nieuws; een groeiende groep mensen geeft zelfs aan alleen nog maar nieuws te volgen via TikTok, Twitter of YouTube. En we gebruiken ze om onszelf te vermaken met precies op maat gesneden content.

De sociale platforms hebben fantastische kanten. Ze faciliteren gratis contact met iedereen, overal waar je maar internet hebt. Al woon je aan de andere kant van de wereld, je hoeft het dagelijks leven van je vrienden en familie niet te missen, want je kunt alles meemaken. Sociale media stellen ons in staat om in contact te komen met mensen die we zonder deze platforms nooit hadden bereikt. Je kunt er nieuwe opiniemakers, denkers, comedians, muzikanten en andere voorbeelden vinden.

Je kunt op de socials inspiratie vinden voor de inrichting van je slaapkamer, je nieuwsgierigheid over het kweken van bonsaibomen botvieren of rolmodellen vinden om van te leren bij het opzetten van je onderneming. Voor elke niche interesse – hoe specifiek ook – kun je er gelijkgestemden vinden. Er zijn Facebookgroepen voor liefhebbers van vroegklassieke fluitmuziek en Instagramaccounts gewijd aan de laatste wetenschappelijke inzichten over therapeutische toepassingen van psychedelische paddenstoelen.

De socials zorgen zelfs voor emancipatie. Ze geven een stem aan mensen die worden onderdrukt. Dankzij hun democratische karakter helpen ze onrecht aan de kaak te stellen, bijvoorbeeld in het geval van #metoo. Ze zijn een belangrijk instrument voor activisme en opstand tegen autoritaire regimes. Zo speelden Twitter en Facebook een grote rol bij de Arabische Lente en Black Lives Matter, en helpt TikTok om de publieke opinie in Rusland te beïnvloeden in de oorlog tegen Oekraïne.

Hoewel de socials in sommige opzichten een verrijking kunnen zijn van ons leven, kennen ze ook gemene kanten. Ze mogen dan nog zo leuk en handig zijn, maar het gebruik ervan komt met een enorme prijs. Ze hebben namelijk, zo blijkt uit steeds meer onderzoek, effect op onze (mentale) gezondheid. Veelvuldig gebruik van Instagram, Facebook of TikTok hangt

samen met een groter risico op angst, depressie, eenzaamheid en eetstoornissen. Dit effect is het grootst voor tieners (en dan met name meisjes), maar geldt ook voor de bredere bevolking. We worden bozer, banger, jaloers en ontevredener door de socials. Dat is cynisch genoeg precies de bedoeling, want dit soort gevoelens zorgt ervoor dat je juist méér tijd op de platforms besteedt.

Alle tijd die je online op de socials besteedt, heeft ook effect op wie je in de ‘echte’ wereld bent. Bijvoorbeeld wanneer je je laat verleiden door TikTok om nog een halfuur te **scrollen**, ook al moet je morgen vroeg op. Wanneer je een gezamenlijke maaltijd verstoort door bezig te zijn met wat er op Insta speelt, en je daar later spijt van hebt. Door ruzie te krijgen met een vriend over een politiek onderwerp, waar jullie in jullie beider **echokamers** op Twitter een andere mening over opgedrongen hebben gekregen. Wanneer je net het doelpunt van je dochter hebt gemist omdat je aan de zijlijn tóch even reageerde op die berichten in de werkapp.

Dit is een boek over manipulatie. Specifieker: over hoe sociale media ons gedrag, ons denken en onze verlangens manipuleren. De socials maken genadeloos gebruik van onze menselijke kwetsbaarheden voor hun eigen gewin. Op kleine schaal, door ons dagelijks zo’n honderd keer onze telefoon op te laten pakken om te kijken of er iets nieuws is gebeurd. Door de technologische en psychologische hacks waarmee ze ons verslingerd laten raken aan de platforms, waardoor we soms urenlang zitten te scrollen, terwijl we eigenlijk wel wat belangrijkers te doen hebben. De slimme manipulatie die maakt dat we tóch onbewust van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat onze **feed** checken.

Maar de sociale media manipuleren ons ook op grotere schaal, door bij te dragen aan de eenzaamheid in de samen-

leving. Door beslag te leggen op onze toch al schaarse tijd in de échte wereld waar we ons met échte mensen kunnen verbinden. Door te bepalen wie wanneer welke informatie ziet, en waarom, en ons daardoor gevangen te houden in **bubbels** waarin we alleen geconfronteerd worden met de meningen die we al hadden. Door ons bang, boos en afgeleid te houden, en door zelfs soms depressies en eetstoornissen aan te wakkeren. Door onze gevoelens te bespelen, ook als het aankomt op belangrijke politieke en maatschappelijke thema's. En door op die manier bij te dragen aan polarisatie en wantrouwen in de samenleving en het uithollen van het democratische proces.

14

Over de invloed van de socials op je mentale gezondheid is inmiddels veel bekend. Of je nu jong bent, student of al lang en breed volwassen: wanneer je een aantal uur per week – of een aantal uur per dag! – op socialemediaplatforms zit, heeft dat invloed op je. Op hoe je denkt, op hoe je je voelt, en op hoe je jezelf ziet. En op je gedrag: sinds de opkomst van de smartphone zijn we elkaar bijvoorbeeld minder gaan aankijken, en wordt er op straat minder gelachen naar vreemden. Verwikkeld in online contact verschaalt ons contact met de wereld om ons heen. Hoe meer tijd je met je hoofd in de online wereld bent, hoe minder aandacht je hebt voor wat er offline gebeurt en wie zich daar bevinden.

Wanneer ik aan mensen vertel waar mijn boek over gaat, blijkt iedereen wel een verhaal te hebben. Ze hebben te maken met de negatieve effecten van de socials in hun eigen leven, of maken zich zorgen over iemand die dichtbij staat: een vriend, partner of kind. Een vriend vertrouwt me toe altijd Instagram in zijn hoofd te hebben, ook wanneer hij niet op zijn telefoon zit. Als hij ergens naartoe gaat, is zijn

eerste gedachte vaak: hoe kan ik hier een mooie **story** van maken? Wanneer hij niet in de gelegenheid is om er verslag van te leggen, vindt hij het minder waardevol om er te zijn. Een andere vriend geeft een beetje bedremmeld toe dat hij, wanneer hij eenmaal begint aan *shorts* (filmpjes van ongeveer een minuut op YouTube), hij dikwijls zomaar een uur zit te kijken naar video's van mensen die hun oprit *powercleanen*. Hij heeft niet eens een oprit.

Mijn Indiase buurman vertelt over zijn zorgen over zijn geboorteland, waar ter promotie spotgoedkoop smartphones met een internetbundel werden aangeboden (op voorwaarde dat je daar ook een Facebook-account bij opende). Een enorme groep mensen ging op het aanbod in, en kreeg zo voor het eerst toegang tot internet. Dit had ook een gevaarlijke kant: Facebook werd in één klap de grootste bron van nieuws, en daarmee een geweldig propagandamiddel voor de twee concurrerende politieke facties in het land.

15

Een moeder van een veertienjarig meisje deelt haar zorgen over de hoeveelheid uren die haar dochter steekt in TikTok – buiten school doet ze weinig anders meer dan op haar kamer op de bank liggen met haar telefoon. Digitaal contact is minder eng en kost minder moeite, dus waarom zou je nog anders willen? Ik hoor verhalen over **cyberpesten**, over mensen die het tegen hun eigen voornemens in niet lukt om van Instagram weg te blijven, over een oma die niet meer kan stoppen met Candy Crush, over partners die de ander niet meer zien staan omdat ze door hun telefoon zijn afgeleid, over jongeren die een ongezonde obsessie ontwikkelen met hoe hun lichaam eruit moet zien, afgaande op de *fitfluencers* die ze volgen. Over families die uit elkaar vallen omdat er rond de coronamaatregelen twee kampen zijn ontstaan die elkaar niet meer begrijpen of zelfs maar in staat zijn naar elkaar te luisteren, omdat ze zo overtuigd zijn geraakt van hun eigen gelijk.

De opkomst van de smartphone maakte het mogelijk dat de meest verslavende technologie die ooit is ontwikkeld, nooit verder dan een paar meter van ons verwijderd is. Nooit eerder werden we geconfronteerd met technologie die ons zo, en op zo'n grote schaal, in de greep kreeg. De platforms veranderen wie we zijn, en wat het betekent om een mens te zijn. We maken gebruik van de socials, maar de socials maken ook gebruik van ons – en ik weet niet of dat nou zo'n goede deal is.

Dit boek ontstond bij het werken aan een ander boek. In *Je bent al genoeg*, mijn boek over de mentale gezondheids crisis, schreef ik een hoofdstuk over de invloed die de socials hebben op onze mentale gesteldheid. Toen dat hoofdstuk eenmaal klaar was, was voor mij het verhaal nog niet af. Hoe meer ik las, hoe meer ik ervan overtuigd raakte dat dit een van de grootste bedreigingen is voor ons psychisch welzijn.

Ik ben heus geen technologie-hater. Ik wil het liefst alle nieuwe apps een keer gebruikt hebben, kan me mijn leven moeilijk voorstellen zonder smartphone en breng uren per dag op internet rond. En ja, ook van sociale media maak ik gebruik, zij het zeer selectief en zo veel mogelijk buiten de persoonlijke sfeer. Dat is een bewuste keuze: wanneer ik de algoritmes ongelimiteerd toegang geef tot mijn persoonlijk leven, zit ik binnen no time uren en uren per dag te scrollen, en word ik daar jaloers, wantrouwend en onzeker van (*been there, done that!*).

Voor werk gebruik ik ze wél, zij het met de nodige tegenzin. Om boeken of columns in de etalage te zetten. Om mijn 'zichtbaarheid te vergroten'. En soms uit praktische overwegingen: toen ik bijvoorbeeld met de ondertitel van dit boek worstelde, legde ik opties voor aan mijn achterban op LinkedIn. Daarna had ik een duidelijker beeld van wat mijn lezers-

publiek aansprak (althans, toen ik van de schrik bekomen was van alle reacties over dat ik het boek helemaal maar moest vergeten omdat het zo negatief was...).

Als psycholoog gaat mijn werk eigenlijk altijd over hoe je mentaal gezien stand kunt houden in onze huidige wereld. En die socials maken met hun manipulatie mentaal gezond zijn momenteel verdomd moeilijk. Zo beschouwd zijn het helemaal geen 'sociale' media: ze zijn juist ongelofelijk asociaal.

In dit boek wil ik je een beeld geven van hoe sociale media onze mentale gezondheid beïnvloeden. Het eerste hoofdstuk – De tovenaars van Silicon Valley – geeft een kort overzicht van de geschiedenis van sociale media, van relatief onschuldige plekken waar je vrolijk contact onderhield met je oud-klasgenoten in een andere stad, tot de grootschalige reclame- en marketingmachines die het inmiddels zijn. Het tweede hoofdstuk – Het spel – gaat over hoe de platforms jouw aandacht en tijd aanspreken voor hun doeleinden, en welke verslavende trucs ze daartoe inzetten. Hoofdstuk 3 – #ophef – gaat over hoe de platforms onze emoties manipuleren en tegen ons gebruiken. Het is bepaald geen toeval dat je boos wordt van wat iemand zegt op Twitter, of jaloers wordt op het leven van die **influencer** die je volgt op Instagram: dat is precies de bedoeling. Hoofdstuk 4 – Nooit goed genoeg – kijkt naar de gevolgen van socialemediagebruik op onze mentale gezondheid: welk effect hebben de socials op ons brein? Hoe zit dat bij de jongste groep gebruikers? Hoofdstuk 5 – Tot hier en niet verder – geeft je tien strategieën die de invloed van de socials op je leven kunnen beperken. Het laatste hoofdstuk – Big Tech aan banden – gaat in op wat er politiek gezien nodig is om ons aan de greep van de socials te ontworstelen. We hebben namelijk ook wetgeving nodig om de macht van Big Tech over ons leven in te perken.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die zich zorgen maakt over de rol van sociale media op zijn of haar leven – of wie bezorgd is over zijn of haar partner, leerlingen of kinderen. Je kunt het gebruiken wanneer je wilt minderen met de socials, maar dat niet zo goed lukt. Je kunt het ook lezen als een handleiding voor hoe je wél verstandig gebruikmaakt van de platforms, zonder erdoor opgeslokt te worden. Weet in ieder geval, wanneer je moeite hebt om je telefoon weg te leggen of de neiging niet kunt weerstaan om meteen wanneer je wakker wordt langs je **tijdlijn** te gaan scrollen, dat je niet de enige bent. Bepaald niet zelfs.

TikTok, Insta, YouTube en Facebook zijn verslavend bedóeld. Alle aspecten eraan – van hoe ze je precies op het juiste moment met de juiste notificatie bestoken tot aan het gebruik van de kleuren en geluidjes in de app – zijn erop gericht om je zo lang mogelijk geboeid te houden. Met elke interactie met zo'n platform neem je het op tegen een groot team van designers, die je eigen psychologie tegen je gebruiken. We kunnen dat misverstand alvast de wereld uit helpen: nee, sociale media zijn niet zomaar 'neutrale gereedschappen' die je 'goed of slecht kunt gebruiken'. Als jij je er meer door laat meeslepen dan je graag zou willen, dan is dat precies de opzet van die platforms.

Voel je daarom ook niet al te schuldig wanneer je je weer eens laat meeslepen op een **binge**, of wanneer je tegen je voornemen in 's ochtends bij het wakker worden je feed checkt. Dat is geen 'gebrek aan zelfbeheersing'. Je bent niet 'zwak' wanneer je je op een onbewaakt moment verliest in een halfuur scrollen. Als ik je met dit boek iets duidelijk wil maken, dan is het wel dat wanneer jij je laat meeslepen door de socials, je dit niet moet zien als een gebrek aan karakter.

Jij bent niet het probleem. Het probleem is dat de meest

verslavende technologie *ever* wordt ingezet om jou zo veel mogelijk te laten scrollen. Deze hippe bedrijven zijn niet je vriend. Ze denken niet mee in jouw belang. Sterker nog, ze zoeken slimme manieren om jouw belevingswereld te manipuleren in hún belang, en daarbij is alles toegestaan.

Ik denk dat het mogelijk is, de socials gebruiken zónder dat ze je leven beheersen. En je hoeft daarvoor heus niet onder een steen te gaan leven, alle technologie af te zweren of je smartphone in te ruilen voor een ouderwetse Nokia 3310 zonder internet. Je kunt de socials gebruiken zonder er gek van te worden, daar ben ik van overtuigd. Maar vanzelf gaat dat niet.