

Voor Heather

Alex Soojung Kim Pang

Verslaafd aan afleiding

*Handleiding
voor een gelukkig digitaal leven*



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *The Distraction Addiction*

© 2013 Alex Pang

Uitgegeven met toestemming van Little, Brown and Compay, New York,
New York, USA. Alle rechten voorbehouden.

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: ssss & orchestra

Vormgeving: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5433 4

ISBN e-book 978 90 215 5435 8

NUR 728/770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding: Twee Apen	7
Hoofdstuk 1: Ademhalen	22
Hoofdstuk 2: Vereenvoudigen	62
Hoofdstuk 3: Mediteren	96
Hoofdstuk 4: Deprogrammeren	126
Hoofdstuk 5: Experimenteren	158
Hoofdstuk 6: Herfocussen	199
Hoofdstuk 7: Rusten	221
Hoofdstuk 8: Acht stappen naar contemplatief computeren	240
 Bijlage 1: Een technologiedagboek bijhouden	 255
Bijlage 2: Regels voor het mindful gebruiken van sociale media	258
Bijlage 3: De doe-het-zelf digitale sabbat	260
Dankwoord	263
Noten	266
Register	312

Inleiding

Twée apen

Aan de westkant van Kyoto bevindt zich op de helling van de Arashiyama (letterlijk 'stormachtige berg') het apenpark Iwatayama. Het park heeft kronkelende paden en biedt een mooi uitzicht op Kyoto, maar de hoofdattractie wordt gevormd door de ongeveer 140 makaken die daar leven. Deze apen staan erom bekend dat ze groepsgedrag vertonen, speels zijn en soms zeer geraffineerd te werk gaan. Net als de overige leden van het macacageslacht combineren ze sociaal gedrag en intelligentie. Ze spelen met hun soortgenoten, letten op elkaars jongen, leren nieuwe vaardigheden van elkaar en hebben zelfs karakteristieke groepsgewoonten.

Sommige makaken zijn dol op water, het maken van sneeuwballen, het wassen van voedsel, vissen of het met zeewater op smaak brengen van hun voedsel. De Iwatayama-makaken staan erom bekend dat ze flossen en met stenen spelen. Hierdoor stellen sommige wetenschappers dat makaken een cultuur hebben, iets waarvan we van oudsher altijd hebben gedacht dat het uitsluitend de mens kenmerkt. Ze lijken ook op mensen door hun natuurlijke nieuwsgierigheid en gewiektheid. Je ziet er bijvoorbeeld één iets schattigs doen en voordat je het weet gaan zijn vriendjes ervandoor met het voedselzakje dat je bij de ingang van het park hebt gekocht.

Ze lijken ook nog op een andere manier op mensen. Hoe slim ze ook lijken, ze zijn snel afgeleid. De berghelling biedt hen een fantastisch uitzicht op een van de meest historische steden ter wereld, maar daar zijn ze niet van onder de indruk. Ze 'kwebbelen' voortdurend; een volledig betekenisloze monoloog. Makaken zijn levende voorbeelden van het boeddhistische begrip 'apengeest', een van mijn favoriete metaforen voor de alledaagse, ongedisciplineerde, nerveuze geest van de mens. Volgens de uitleg van de Tibetaan-

se boeddhistische leraar Chögyam Trungpa is de apengeest gek: hij 'vliegt alle kanten op en blijft nooit lang op één plek. Hij is volledig rusteloos.'

De voortdurende activiteit van de apengeest is een weerspiegeling van een diepliggende rusteloosheid: apen kunnen niet stilzitten omdat hun geest nooit tot rust komt. Dat zou je ook van de menselijke geest kunnen zeggen. Zelfs op rustige momenten heeft de geest vaak de neiging om af te dwalen. Als je daar dan ook nog het voortdurende gezoem van elektronica en het meldingsgeluid van een nieuw bericht in je inbox of van je voicemail bij neemt, is het niet zo vreemd dat je geest net zo op hol slaat als een aap die een driedubbele espresso heeft gedronken. De apengeest voelt zich aangetrokken tot het oneindige en voortdurend veranderende buffet van keuzes die we met betrekking tot informatie moeten en willen nemen en apparaten die ons van die informatie kunnen voorzien. De apengeest gedijt het beste als hij wordt overladen, hij heeft een zwak voor glanzende en blinkende dingen en maakt geen onderscheid tussen goede en slechte technologieën of keuzes.

Het begrip 'apengeest' kom je vaak in de boeddhistische leer tegen. Dit wijst erop dat de geest en zijn relatie tot de wereld al duizenden jaren wordt bestudeerd. Elke religie heeft contemplatieve oefenvormen, die gezien kunnen worden als een oproep om stilte en afzondering te gebruiken om de geest tot rust te brengen. In de inleiding van John Drury op de Anglicaanse *Matins and Evensong* moedigt hij gelovigen aan om 'geduldig en ontspannen genoeg te zijn om een lange traditie de kans te geven om haar zegje te doen' en om 'onze eigen gedachten en gevoelens dichter tot onszelf te laten komen dan het leven buiten ons toestaat'. Alleen dan kun je 'de kalme eeuwenoude orde van de diensten ervaren die ruimte bieden aan en aanwijzingen geven over reflectie op berouw, hoop en dankbaarheid'. Katholieke monniken gebruiken meditatie om hun geest voor te bereiden op het ontvangen van Gods wijsheid; een onrustige geest kan het goddelijke niet horen. Binnen het boeddhisme is geestelijke discipline echter meer een doel op zich dan een middel om een doel te bereiken. De alledaagse geest is te vergelijken met

kolkend water. Als je leert hoe je je geest tot rust kunt brengen en op het spiegelende oppervlak van een kalm meer kunt laten lijken, laat de reflectie je volgens boeddhisten alles zien.

Een aantal kilometer van Iwatayama vandaan bevindt zich in een robotlaboratorium van de Universiteit van Kyoto een robot die door een andere apensoort wordt bestuurd, een resusaap die luistert naar de naam Idoya. Het bijzondere is dat Idoya niet in Japan leeft maar in North Carolina, in een neurowetenschappelijk laboratorium van de Duke University. Haar brein is via het internet met de robot verbonden. Het laboratorium wordt geleid door de neurowetenschapper Miguel Nicolelis. Hij bestudeert het brein en hoe het brein verandert bij het aanleren van uitvoerende functies. Hij is ook gespecialiseerd in wat wetenschappers brein-computer-interfacetechnologieën (BCI) noemen. Vandaag de dag kun je primitieve hersengolflezers kopen waarmee je videospelletjes kunt besturen en wetenschappers zijn volop bezig met het in kaart brengen van hersenfuncties en het testen van het vermogen van het brein om met behulp van BCI's complexe objecten te besturen. Ze hopen dat BCI's uiteindelijk kunnen worden gebruikt om hersensignalen om beschadigde zenuwen heen te leiden, zodat mensen met een beschadigde wervelkolom of neurodegeneratieve stoornissen de controle over hun lichaam terug kunnen krijgen.

Idoya is de recentste in een serie apen waarmee Nicolelis heeft gewerkt. Gedurende het afgelopen decennium hebben hij en zijn team aangetoond dat een aap bij wie elektroden in zijn hersenen zijn geïmplanteed met zijn geest joysticks of robotarmen kan besturen. Hersenscans lieten iets opmerkelijks gezien: de neuronen in de frontopariëtale lob van de aap (het deel waarmee de aap de beweging van zijn armen aanstuurt) werden actief als de aap een robotarm bestuurd. Met andere woorden, de hersenen van de aap 'zagen' de robotarm niet meer als een hulpmiddel of een gebruiksvoorwerp dat duidelijk van zichzelf gescheiden was. Het brein van de aap creëerde een nieuw beeld van het lichaam van de aap, waarbij de robotarm als onderdeel van de aap werd opgenomen. Op neurale niveau werd het onderscheid tussen de armen van de aap en

de robotarm minder duidelijk. Voor de hersenen van de aap behoorden de armen van de aap en de robotarm tot hetzelfde lichaam. Nicolelis en zijn collega's in Japan implanteerden elektroden in dat deel van Idoya's brein dat de loopfunctie reguleert. Vervolgens leerden ze haar om op een loopband te lopen en bestudeerden ze de activering van de neuronen terwijl ze liep. Als ze de opdracht om sneller of langzamer te gaan lopen uitvoerde, werd ze beloond met iets lekkers. Vervolgens plaatsten ze een monitor voor de loopband. In plaats van dat ze haar *The View* lieten zien of naar CNBC lieten kijken, lieten ze haar live videobeelden van CB-1 zien, de robot in Kyoto die zo groot is als een mens. (CB-1 zelf is ook een kunststukje. Hij is uitgerust met vier videocamera's, gyroscopische stabilisatoren en handen die voorwerpen kunnen vastpakken. Daarnaast kan hij een honkbalknuppel vasthouden, naar honkballen slaan en bepaalde handelingen aanleren door mensen na te bootsen.)

Toen Idoya begon te lopen terwijl ze op de monitor naar de robot in Kyoto keek, pikten de elektroden in haar brein de signalen op die door neuronen werden gegenereerd die aan voortbeweging zijn gekoppeld. De signalen werden via het internet naar CB-1 doorgestuurd, die, door toedoen van dezelfde signalen, met haar meeliep. Hoe beter ze de robot bestuurde, hoe guller ze met iets lekkers werd beloond. Nadat Idoya een uur had gelopen en Cheerio's had gegeten, zetten de wetenschappers haar loopband uit. Met haar aandacht nog steeds op het scherm gericht, stopte de aap met lopen, maar ze hield CB-1 netjes op koers en liet hem gedurende een aantal minuten doorlopen. Opnieuw had Nicolelis' team aangetoond dat het brein van een primate kon leren om robots te besturen en dat dit brein de robot ging zien als een verlengstuk van zijn of haar eigen lichaam. Hersenscans wezen uit dat het brein van Idoya exact hetzelfde deed, ongeacht of ze haar eigen ledematen van vlees en bloed gebruikte of de elektronische en plastic ledematen van de robot. Voor haar brein bestond er geen onderscheid meer tussen die twee.

Idoya en de apen van Iwatayama vertegenwoordigen twee verschillende kanten van de menselijke geest, twee contrasterende re-

laties met informatietechnologie en twee toekomsten. De kwebbelende aap is de onbeteugelde, ongedisciplineerde reactieve geest, de geest die graag wordt geprikkeld maar geen gedachte vasthoudt. De cyborgaap vertegenwoordigt een geest die niet is overweldigd door technologie, omdat hij de technologie die hij gebruikt niet als gescheiden van zichzelf ervaart, als iets waar hij zich bewust voor moeten inspannen en waar hij bewust aandacht aan moet schenken. Een combinatie van doelbewuste oefening, gesleutel en experimenteren heeft er samen met de aanmaak van nieuwe hersenverbindingen voor gezorgd dat er een 'uitbreiding van de geest' heeft plaatsgevonden waarbij het brein, het lichaam en hulpmiddelen met elkaar verstrengeld zijn en moeiteloos samenwerken.

We hebben de kwebbelende aap te lang de macht over onze technologie gegeven en vragen ons dan ook nog eens af waarom het verkeerd is gelopen. We willen zoals de cyborgaap zijn (maar dan niet zo harig en zonder de elektroden). We willen het vermogen hebben om gecompliceerde technologieën te gebruiken zonder erover te hoeven nadenken en zonder ze te ervaren als een last of stoorzender. We willen dat onze technologie een verlengstuk van onze geest wordt en onze vermogens vergroot, niet dat ze onze geest breekt.

Een dergelijke mate van beheersing ligt binnen ons bereik. In plaats van dat we ons in een toestand van voortdurende afleiding laten manoeuvreren, die gepaard gaat met een ellendig gevoel en ontevredenheid, kunnen we informatietechnologie mindful en vrijwel zonder inspanning benaderen, zodat we beter in staat zijn om te focussen, creatief te zijn en gelukkig te zijn.

Ik noem dit contemplatief computeren.

Dit begrip klinkt als een oxymoron. Wat is er nu minder contemplatief dan de met technologie gevulde leefomgeving die we vandaag de dag hebben? Wat is er nu minder bevorderlijk voor een heldere, meditatieve toestand dan computers, mobieltjes, Facebook en Twitter?

Contemplatief computeren wordt niet bereikt door een technologische doorbraak of wetenschappelijke ontdekking. Je kunt het

niet kopen. Je doet het. Het is gebaseerd op een combinatie van nieuwe wetenschap en filosofie, enkele zeer oude technieken voor het onder controle houden van je aandacht en geest, en een grote hoeveelheid ervaring met de manier waarop mensen informatie-technologie gebruiken (of erdoor worden gebruikt). Het laat je zien hoe je geest en lichaam enerzijds en computers anderzijds op elkaar inwerken en hoe je aandacht en creativiteit door technologie worden beïnvloed. Het geeft je de hulpmiddelen met behulp waarvan je je relatie met apparaten en het internet opnieuw vorm kunt geven, zodat je er meer plezier aan beleeft. Het herbergt ook de belofte dat je een gezondere, meer evenwichtige relatie met de informatietechnologie kunt creëren.

Om enig idee te krijgen van de manier waarop dit tot stand kan komen, kijken we eerst eens naar wat het digitale leven voor de meeste mensen eigenlijk inhoudt, en vervolgens naar hoe het zou kunnen zijn.

Stel je een maandagochtend voor. Je kijkt naar het nachtkastje, pakt je smartphone en zet het alarm af. Je wrijft met je ene hand in je ogen en opent met je andere hand het e-mailprogramma van je telefoon. Je bent nog niet echt wakker; je voert deze handelingen automatisch uit. Je kijkt naar het ronddraaiende icoontje terwijl de telefoon verbinding maakt met je mailserver.

Negentien berichtjes in je inbox. De meeste zijn automatisch gegenereerde nieuwsbrieven, aanbiedingen, dagelijkse deals en updates van sociale media. Zes berichtjes zijn afkomstig van collega's die nog vroeger opgestaan zijn dan jij. Je beantwoordt een van deze berichtjes, begint aan het beantwoorden van een ander berichtje en je beseft dat je niet precies weet wat je wilt zeggen, dus open je de webbrowser en lees je het laatste nieuws. Je maakt dat e-mailtje later wel af. Europese bankiers zijn het oneens over de voorwaarden van de zoveelste financiële injectie... weer zoveel doden in Syrië... een overzicht van verschillende blogs over de zelfmoord van een bekende tv-persoonlijkheid... Plotseling besef je dat er alweer twintig minuten voorbij zijn. Tijd om op te staan.

In de auto naar je werk zie je een andere automobilist met het stuur in zijn ene hand en zijn mobieltje in zijn andere hand. Hij zit een sms'je te typen. Vergeleken daarmee lijkt bellen terwijl je autorijdt relatief ongevaarlijk. De politie zou meer bonnen moeten uitschrijven voor dit soort mensen, denk je, maar aangezien steeds meer surveillancewagens uitgerust zijn met laptops, zijn steeds meer politieagenten ook afgeleid.

Op je werk is het weer een van die dagen: deze collega's hebben cijfertjes nodig, die collega's hebben je feedback nodig; kun je even bij dit probleem helpen, deze opties even toelichten, even met die persoon praten? Het is al lastig als er een heleboel energie in een bepaald doel wordt gestopt, maar deze manier van multitasking is toch echt wat anders. Je bent eraan gewend dat je voortdurend wordt gestoord, maar vandaag worden de verstoringen zelfs verstoord. Het is moeilijk om nee te zeggen en om je weer op je werk te concentreren. Na elke verstoring of onderbreking heb je een paar minuten nodig om je te herinneren wat je ook weer aan het doen was, om je gedachten op een rijtje te zetten en weer aan de slag te gaan.

Aan het einde van de middag ben je eindelijk zover dat je je werk kunt uitprinten. Je drukt op 'Afdrukken' en er verschijnt een foutmelding: je moet de driver van je printer updaten. De meest recente driver is niet compatibel met de oude versie van je besturingssysteem. Dat besturingssysteem moet ook nog door jou of de afdeling ICT worden geüpdatet. Een halfuur later start je je computer opnieuw op en print je eindelijk je werk uit. De hele ervaring is frustrerend, maar helemaal niet zo ongebruikelijk. Volgens een interactieve poll die door Harris werd uitgevoerd (gesponsord door Intel) besteden computergebruikers dagelijks gemiddeld 43 minuten (vijf uur per week, of elf dagen per jaar) aan het wachten op het opstarten en afsluiten van de computer, het laden van software, het openen van bestanden en het verbinden met internet.

Als je na je werk op weg bent naar een vriend met wie je ergens iets gaat drinken, passeer je mensen die allemaal met hun smartphone in de weer zijn en met veel moeite hun aandacht op

iets anders kunnen richten dan het beeldschermpje dat ze voor hun neus zien. Je voelt je smartphone in je broekzak trillen, maar als je hem wilt pakken, blijkt er helemaal geen smartphone in je broekzak te zitten. Je voelt in je andere zakken en je maakt je druk omdat je je smartphone misschien wel bent kwijtgeraakt. De vorige keer dat dat gebeurde, had je het gevoel dat een deel van je brein was uitgeschakeld. Maar het is vals alarm: hij zit in je jas.

Als je samen met je vriend wat zit te drinken, krijgen jullie regelmatig een berichtje. Jullie zijn lekker aan het kletsen, maar het gesprek wordt regelmatig onderbroken als jullie op je smartphone kijken en nog midden in een bepaalde gedachtegang zitten als je begint te typen. Een berichtje van een ex is erg vreemd: er is geen touw aan vast te knopen en waar zij woont is het midden in de nacht. 'Daar heb ik weleens van gehoord,' zegt je vriend, zonder van zijn telefoon op te kijken. 'Waarschijnlijk is ze aan het slaapsms'en.' 'Echt joh?' 'Het lijkt op slaapwandelen' – *tik, tik, tik* – 'alleen' – *tik, tik, tik* – 'stuur je dan sms'jes naar mensen, snap je?'

Eigenlijk is het helemaal niet zo vreemd dat sommige mensen in hun slaap sms'jes versturen. Allerlei vormen van informatietechnologie en het internet zijn haast ongemerkt ons alledaagse leven binnengedrongen. Volgens de International Telecommunications Union bevond zich in 2010 in 640 miljoen huishoudens met in totaal 1,4 miljard mensen minimaal één computer. Ongeveer 525 miljoen van die huishoudens en 900 miljoen mensen hadden een internetverbinding. In de Verenigde Staten hadden ongeveer 90 miljoen huishoudens (80 procent van het totaal aantal huishoudens) pc's en een internetverbinding en ongeveer de helft daarvan had twee of meer computers; 70 miljoen huishoudens hadden een spelcomputer, zoals de Wii, PlayStation of Xbox; 45 miljoen huishoudens hadden in totaal ongeveer 96 miljoen smartphones; 7 miljoen huishoudens hadden een tablet; 60 procent van de huishoudens had drie internetapparaten; een kwart had er vijf.

Gedurende een gemiddelde dag verstuur en ontvang je gemiddeld 110 berichtjes. Je checkt 34 keer je smartphone, je surft 5 keer naar Facebook, besteedt minimaal een halfuur aan het 'liken' van

allerlei dingen en het sturen van berichtjes naar vrienden. Net zoals de meeste mensen is je smartphone meer 'smart' dan 'phone': voor elk uur dat je met iemand praat, besteed je 5 uur aan het surfen op het web, het checken van je e-mail, sms'jes, Twitter en sociale netwerken. Nielsen en het Pew Research Center hebben ontdekt dat Amerikanen per maand gemiddeld 60 uur online zijn, oftewel 720 uur per jaar. Dat is 90 dagen van 8 uur; 20 van die dagen worden besteed op sociale netwerksites, 38 dagen aan het bekijken van nieuwssites, YouTube, blogs enzovoort en 32 dagen aan e-mail. Als je je leven online als werk ervaart, is dat dus helemaal niet zo vreemd.

De toename van het aantal digitale apparaten dat we hebben en de hoeveelheid tijd die we aan die apparaten besteden zijn niet slechts een weerspiegeling van een kwantitatieve verschuiving. Er is ook sprake van een kwalitatieve verschuiving. Digitale technologieën en diensten zijn verstrengeld met ons alledaagse leven, of we dat nu leuk vinden of niet. Zoals een ingenieur die in Silicon Valley werkt het omschreef: 'Computers waren vroeger onderdeel van het dagelijkse leven. Nu zijn ze onderdeel van mijn dagelijkse minuut.' Als doorgewinterde gebruiker van Google en Facebook voelt zelfs zij de verandering. Ook zij is zich ervan bewust dat informatietechnologie een steeds grotere rol in de belangrijke en minder belangrijke dingen speelt die we doen om ons huishouden, gezin en sociale leven draaiende te houden. Vroeger werden mensen die de hele dag met computers bezig waren nerds genoemd. Tegenwoordig geldt dat eigenlijk voor ons allemaal.

De digitale wereld kan erg leuk zijn, maar we betalen er ook een prijs voor. Je bent ontzettend veel tijd kwijt met het bijhouden van wat iedereen deelt. Dan heb ik het nog niet eens over de hoeveelheid informatie die je bij moet houden, maar ook de 'verplichting' om die informatie bij te houden. Het zijn tenslotte je vrienden (of 'vrienden'), en als je niet bijhoudt wat zij allemaal delen, mis je misschien wel iets. Het is altijd leuk als je een sms'je of een e-mail krijgt, maar het kan ook teleurstellend zijn als je op 'vernieuwen' drukt en er niets nieuws tevoorschijn komt.

Soms kan het probleem groter zijn. Het is erg moeilijk om je aandacht bij iets te houden als iedereen aandacht van je vraagt en je voortdurend wordt gebombardeerd met dingen die je afleiden. Op je werk kun je snel door iets afgeleid zijn en vervolgens weer door iets anders en dan kan het lastig zijn om datgene waarmee je bezig was af te maken. Recent onderzoek heeft aangetoond dat veel werknemers slechts drie tot vijftien minuten per dag ononderbroken kunnen werken en minimaal één uur per dag, dus vijf volle weken per jaar, bezig zijn met de dingen waardoor ze worden afgeleid en vervolgens weer aan de slag gaan met datgene waarmee ze bezig waren. Elk dingetje waarop je reageert, lijkt dringend en geeft je het gevoel dat je bezig bent, hoewel je ergens wel aanvoelt dat al die onderbrekingen van je werk je minder productief maken. Maar als iedereen constant bezig lijkt te zijn, is een overdaad aan werk iets om trots op te zijn. Te hard werken wordt tegenwoordig als normaal gezien. Multitasking geeft je het gevoel dat je werkt, ook al is het contraproductief.

Organisaties betalen een prijs voor het feit dat hun werknemers chronisch afgeleid zijn. Uit een in 1996 wereldwijd gehouden onderzoek onder managers bleek dat tweederde van hen van mening was dat de voortdurende afleiding en informatie-overload van invloed waren op de kwaliteit van hun leven. Uit recenter onderzoek (2010) bleek dat die informatie-overload het Amerikaanse bedrijfsleven 28 miljard uren aan tijdverspilling en 1 biljoen dollar kostte. 2010 was een jaar waarin het bruto binnenlands product 14,6 biljoen dollar bedroeg. De gemiddelde werknemer besteedt een halfuur per dag aan het oplossen van problemen met apparaten of het oplossen van netwerkproblemen. Gedurende een jaar hebben we het dan over vijftien werkdagen die verloren gaan als gevolg van computerproblemen.

De constante activiteit, de noodzaak om de oneindige stroom informatie bij te houden en de pogingen om onze tijd en aandacht over steeds meer dingen te verspreiden eisen hun tol. Het wordt moeilijker om je te concentreren wanneer dat nodig is. Je bent onderaan de bladzijde aangekomen en kunt je niet meer herinneren

wat je zojuist hebt gelezen. Je vindt het niet alleen lastig om weer verder te gaan met datgene waar je een uur geleden mee bezig was, het is zelfs lastig om je te herinneren wat dat ook alweer was. Je vergeet dingen die op je boodschappenlijstje stonden dat je in je geheugen hebt geprent. Thuis loop je soms naar een kamer om daar iets te gaan doen, maar als je in die kamer bent, ben je alweer vergeten wat dat ook alweer was.

Stel je nu eens een ander soort maandag voor.

Maandagochtend. Je reikt naar het nachtkastje, pakt je smartphone en zet het alarm af. Je checkt je e-mail en het laatste nieuws nog niet. Na een aantal maanden 's ochtends meteen je e-mail te hebben gecheckt en te hebben ervaren wat dat met je gemoedstoestand doet, weet je dat je een leukere dag zult hebben als je er even mee wacht. En je wilt gewoon even wat meer tijd offline hebben. Afgelopen zaterdagavond, toen je een kopje koffie aan het zetten was, heb je je telefoon op 'stil' gezet en heb je de laptop en tablet in een bureaula gelegd. Je bent zes dagen per week online; nu doen jij en enkele vrienden op zondag uitsluitend 'analoge' dingen. Soms maken jullie een wandeltocht of koken jullie samen. Sommige van je vrienden zijn weer gaan breien of schilderen. Gisteren heb je gekookt en je hebt gelezen. Je hebt een paar uur op de markt rondgelopen, je hebt volop staan afmeten en mixen, je hebt genoeg koffie gezet om je te vergezellen bij het lezen van de achthonderd pagina's dikke roman die geschreven is door dat nieuwe literaire talent.

Op de momenten dat je je e-mail op je telefoon checkt, open je het programma en leg je de telefoon met het beeldscherm naar beneden op de tafel en ga je even een kopje koffie halen. Het is een kleine verzetsdaad: ik pak jou wel weer, zeg je, als ik daarvoor kies. Er staan niet zoveel berichtjes in je inbox, ondanks het feit dat je je e-mail 36 uur lang niet hebt gecheckt. Je hebt alle meldingen uitgezet, je hebt je voor alle nieuwsbrieven uitgeschreven, behalve de nuttigste, en je hebt een aantal filterprogramma's geïnstalleerd dat ervoor zorgt dat onbelangrijke berichtjes je inbox alweer hebben verlaten voordat je ze hebt gezien.

Op je werk wil je zo weinig mogelijk met collega's praten, ongeacht wat ze allemaal van je willen. Het is natuurlijk wel belangrijk dat je reageert als ze iets van je vragen, maar een paniekerig verzoek is niet hetzelfde als iets wat een hoge prioriteit heeft, en je hebt gewoon werk te doen. Dus je zet je telefoon uit en opent een programma dat ervoor zorgt dat je geen toegang tot het internet hebt. Je wordt twee uur lang door niets afgeleid: e-mail, Facebook, bol.com, je collega's, ze moeten allemaal wachten. Als je collega's je nodig hebben, weten ze waar je bent, maar doordat je hen dwingt om een beetje moeite te doen om je aandacht te krijgen, zorg je ervoor dat degenen die je aandacht niet echt nodig hebben er ook niet om vragen.

Nu heb je jezelf een taak gesteld die je als een soort spelletje ziet: zoveel woorden typen, zoveel facturen verwerken, zoveel rapporten lezen enzovoort. Na een poosje zit je er lekker in. Je voelt je een beetje als een jazzdrummer: je gaat helemaal op in het ritme en elke beweging die je maakt is doelbewust.

Twee uur later zet je alles weer aan. Je verbaast je over de hoeveelheid werk die je kunt doen als je je maar op één doel concentreert. Je moet daarbij nog steeds vaak multitasken, maar alles wat je doet is op één ding gericht en niet op allerlei verschillende dingen.

's Avonds neem je een halfuur de tijd om te kijken wat je vrienden op Facebook en Twitter doen. Soms maak je je vriendenlijst wat korter. Je tijdlijn is minder volgepropt met allerlei gebeurtenissen doordat je bewuster omgaat met de dingen waar je aandacht aan geeft. In je offline-leven varieert je vriendenkring voortdurend qua grootte, en de hoeveelheid tijd die je aan andere mensen kunt besteden verandert ook voortdurend. Je schrijft minder berichtjes en checkt je e-mail minder vaak en je probeert de dingen die je op internet zet goed te structureren, terwijl je er goed over probeert na te denken. Je hebt niet als doel om opgemerkt te worden of om zo veel mogelijk volgers te vergaren. Online zijn betekent je op een betekenisvolle manier met andere mensen verbinden. Het betekent ook dat je zorgvuldig omgaat met de aandacht die je aan dingen

geeft en dat je je vrienden respecteert. Je hebt niet als doel om tijd te doden of om je met de sociale media bezig te houden omdat iedereen dat doet. In het algemeen zou je kunnen zeggen dat je op een bewust aandachtige manier gebruik wilt maken van de informatietechnologie. Je observeert wat je doet, je kijkt bewust naar de invloed die de dingen die je doet op je productiviteit en gemoedstoestand hebben en je verandert zo nodig dingen of besluit om sommige dingen gewoon niet meer te doen. Maar als alles goed gaat, kun je je geestelijke camera uitzetten, kun je ervaren dat een hulpmiddel een verlengstuk van jezelf wordt en kun je helemaal opgaan in het moment.

Het op deze manier omgaan met technologie, met andere woorden, de beoefening van contemplatief computeren, vereist begrip en de toepassing van vier principes.

Het eerste principe is *dat onze relatie met informatietechnologie diepgaand is en unieke menselijke capaciteiten tot uitdrukking laat komen*. Soms lijkt het dat technologie ons reduceert tot angstige, zielloze, machineachtige wezens, zoals de Terminator. Maar zoals Andy Clark, een filosoof en cognitief wetenschapper aan de Universiteit van Edinburgh, stelt, zijn we 'van nature eigenlijk een soort cyborgs of bionische mensen', omdat we onze lichamelijke en cognitieve vermogens met behulp van technologie voortdurend proberen uit te breiden. Je kunt de geest beter niet zien als iets wat zich beperkt tot het brein of zelfs het lichaam. Je kunt jezelf het beste zien als een wezen met een 'uitgebreide geest' (om de term van Clark en David Chalmer te gebruiken) die bestaat uit overlapende delen die het brein, de zintuigen, het lichaam en objecten met elkaar verbinden. Naar mijn mening zorgt de hedendaagse informatietechnologie voor pijnlijke ervaringen, niet omdat ze onze normale cognitieve vermogens (die altijd al flexibel en mobiel zijn geweest) overstijgt, maar omdat veel apparaten slecht ontworpen zijn en achteloos worden gebruikt. Je zou ze kunnen vergelijken met ledematen die we niet onder controle kunnen houden.

Het tweede principe is *dat we steeds meer worden afgeleid door de wereld om ons heen en dat er manieren zijn om de uitgebreide*

geest weer onder controle te krijgen. Er zijn steeds minder plekken die geschikt zijn voor contemplatieve oefeningen, we ervaren veel spanning in ons werk en privéleven, en moderne apparaten maken het ons moeilijker dan ooit tevoren om ons gedurende langere tijd op iets te concentreren. Maar de mens heeft altijd om moeten gaan met allerlei vormen van afleiding en factoren die zijn concentratie verstoren. En de mens bedenkt al duizenden jaren lang manieren om daarmee om te gaan. In Azië hebben boeddhistische en tantrische meditatievormen, Japanse zen en Koreaanse son en yoga zich ontwikkeld om de snel afgeleide, kwetterende, ongedisciplineerde apengeest tot rust te brengen. Neurowetenschappers, psychologen en therapeuten weten allemaal dat meditatie een krachtige invloed op het brein kan hebben. Zo kan meditatie fysieke vermogens aanscherpen en helpen bij het omgaan met een scala aan psychische problemen. Contemplatieve oefeningen hebben meer te bieden dan het onder controle houden van de apengeest of het indammen van compulsieve multitasking. Meditatieoefeningen kunnen ook worden aangepast, zodat je de controle over je uitgebreide geest weer terug kunt krijgen.

Het derde principe is *de noodzaak om technologie op een contemplatieve manier te benaderen.* Je moet goed kijken naar de manier waarop informatietechnologie op jou inwerkt en hoe je hierover denkt, zodat je begrijpt hoe je uitgebreide geest zich ontwikkelt en werkt. Onze interactie met informatietechnologie wordt door een aantal factoren beïnvloed: het ontwerp van apparaten en interfaces, de manier waarop we apparaten gebruiken en onder welke omstandigheden we dat doen, en onze mentale modellen met betrekking tot de interactie en onszelf. Die modellen bevatten vaak onbewuste aannames over hoe informatietechnologie en bepaalde apparaten werken en hoe we zelf in elkaar zitten. Deze aannames kunnen schadelijk voor ons zijn.

Het vierde principe is *dat je je uitgebreide geest opnieuw kunt ontwerpen.* Als je de uitgebreide geest begrijpt en meer vat hebt op de manier waarop je technologieën kiest en gebruikt, en als je bekend bent met contemplatieve oefeningen, ben je beter in staat om

manieren te vinden om kalmer en doelbewuster te zijn als je van informatietechnologie gebruikmaakt. Je bent dan beter in staat om je uitgebreide geest te gebruiken en doelbewuster in het versterken ervan. Als je begrijpt hoe al deze puzzelstukjes in elkaar passen, kun je door middel van technologie contemplatief zijn. Tegelijkertijd krijg je je vermogen terug om met problemen om te gaan, dieper na te denken en creatief te zijn.

Contemplatief computeren is niet slechts een filosofisch begrip. Het is zowel theorie als praktijk. Het bestaat uit duizenden kleine methodes en bewuste gewoontes die gebaseerd zijn op de vier bovenstaande principes. Richtlijnen voor het checken van e-mail zonder erdoor afgeleid te worden. Regels voor het gebruik van Twitter en Facebook die bedachtzaamheid en vriendelijkheid stimuleren. Manieren om een smartphone letterlijk vast te houden zodat hij minder aandacht van je vraagt. Technieken voor het observeren van en experimenteren met de manier waarop je met informatietechnologie omgaat. Methodes voor het herstellen van je concentratievermogen.

Informatietechnologie is zo doordringend, zo sterk onderdeel geworden van ons werk en privéleven, zo ingebed in het moderne leven, dat het moeilijk kan zijn om te bepalen waar je het best kunt beginnen met gas terugnemen. Een goed startpunt is iets waarmee veel contemplatieve oefeningen beginnen. Met ademen.