

Onze smartphone: een zegen en een vloek

De laatste tijd zie je her en der artikels verschijnen waarin gewezen wordt op de risico's van digitale media. Onlangs stond in De Tijd een artikel met als ondertitel 'Technologie verbindt, maar verdeelt en verslaaft ook.' Wat te denken overigens van de forse en vernietigende uithaal van een vroegere vice-president van Facebook? Voorzitster Ilse en ikzelf trokken met een karrevracht vragen naar Professor Theo Compennolle, de *éminence grise* binnen ons taalgebied inzake stress en de effecten van hyperconnectiviteit op ons brein. Als begenadigd causeur wist hij ons 2 uur lang te boeien met een reeks inzichten die hij enkele jaren geleden bundelde in zijn verhelderende boek *Ontketen je brein*.

In een lezing aan de Stanford University zegt de voormalige vicepresident van Facebook, Chamath Palihapitiya, dat interacties als likes, hartjes en duimpjes gebaseerd zijn op de effecten van dopamine en dat ze het sociale weefsel van de maatschappij dreigen aan te tasten. Wat vindt u van die uitspraak?

De technologie op zich is fantastisch als je die weet te gebruiken. Ik wil niet terug naar de tijd dat ik naar de bibliotheek moest gaan wanneer ik een artikel wilde lezen.

Het probleem is dat we tegenwoordig áltijd verbonden zijn. Daardoor verkeert ons brein en ons hele systeem voortdurend in een toestand van alertheid, een soort alarmfase. Je bent er continu op bedacht een signaal te ontvangen. Elke boodschap (beltoon, ping, *like* ...) die binnenkomt, werkt als een prikkel die het hormoon dopamine in je brein activeert. Dat geeft je een prettig gevoel, je voelt je alert, actief, geconcentreerd, plezierig ... Het voelt als een kick. Die is evenwel vlug voorbij waardoor je al snel behoefte hebt aan de volgende kick. Op korte termijn is daar niets mis mee, maar omdat de kick slechts van heel korte duur is, werkt het sterker verslavend.

Het is echter niet enkel de dopamine. Die continue boodschapjes zijn op verschillende manieren verslavend. Heel belangrijk is de onmiddellijke behoeftebevrediging (waarover straks meer). Een ander mechanisme is dat we attent zijn voor gevaar: je weet nooit of de boodschap bedreigend of gevaarlijk is voor je ze gelezen hebt. Daarnaast zijn er de sociale prikkels zoals *the fear of missing out* (FOMO): de vrees dat er iets belangrijks gebeurt zonder dat je erbij bent. Ik heb er nog eentje aan toegevoegd, namelijk *the fear of being excluded*: de vrees om uitgesloten te worden. Bovendien hebben we een gezonde aanleg tot nieuwsgierigheid die ons er ook toe aanzet om naar de boodschapjes te kijken. Als wij zelf de baas niet blijven van het systeem, dan zullen we alsmear meer gestimuleerd worden om voortdurend verbonden te blijven.

Die toestand van continue alertheid is dramatisch voor hoogsensatieve personen. Als zij tien keer gevoeliger zijn, hebben ze ook tien keer meer reden om niet altijd verbonden te zijn. De niet-hoogsensatieve medemens raakt al overprikkeld; wat moet dat dan niet zijn voor iemand die hoogsensatief is! Het zijn zowel de sensitiviteit als de responsiviteit die hem nog meer parten spelen als hij altijd verbonden en geconnecteerd is.

Een ander gevolg van het alsmear digitaal verbonden te zijn, is dat we een onmiddellijke reactie verwachten: iemand stuurt een e-mail op de middag en is verbaasd als hij 's avonds nog geen reactie heeft ontvangen, elke bestelling moet binnen de vierentwintig uur geleverd zijn. Een sterk voorbeeld van die instant bevrediging zie je bij webdesign: enkele jaren geleden moest een websitebezoeker binnen de vijf seconden op een link kunnen klikken om niet af te haken. Intussen is dat twee seconden geworden. Mensen zijn bijzonder ongeduldig geworden.

Zowel in het bedrijfsleven als daarbuiten kan je vaststellen dat mensen al te vaak reageren zonder eerst na te denken. Ik noem dat het Trumpiaanse brein – het reflexbrein reageert meteen op een stimulus zonder eerst na te denken. Het alsmear onmiddellijk reageren op elke e-mail die binnenkomt, is heel nefast voor onze concentratie en voor het nadenkende brein.

Als je maar vier keer per dag online gaat, krijg je veel minder prikkels binnen en dat kan een enorme tijds winst opleveren. Ik pleit voor *batchworking*: je consulteert je mails slechts enkele keren per dag en beantwoordt ze dan allen tegelijk. Zo werk je ongelofelijk veel efficiënter.

Het lijkt verontrustend hoe we bezig zijn ...

Gelukkig zie je hier en daar een tegenbeweging ontstaan. Zo gaan meer en meer studenten studeren in de bibliotheek omdat ze weten dat ze nauwelijks of geen weerstand kunnen bieden aan de verleiding van de technologie op hun kot; in aanwezigheid van de technologie is die nog de baas. Het is wel al een belangrijke stap. Er begint dus stilaan een besef te komen en dat stemt hoopvol. Laat ons hopen dat zij de trendsetters worden. We mogen ook niet vergeten dat de technologie zelf nog jong is, we hebben nog onvoldoende geleerd om er goed mee om te gaan. De volgende stap is om kinderen op school te leren om regelmatig los te koppelen en tot *batch use* te komen.

In hoeverre is ons overbelaste brein de oorzaak van stressgerelateerde aandoeningen?

Dat is zeker het geval en wel op twee verschillende manieren. Als je continu verbonden bent, dan ben je ook continu alert. Van stress weten we dat de stress of de eisen die aan je gesteld worden op zich niet het probleem zijn. Wat ons ziek maakt is chronische stress. We weten uit de sport dat een gezond hart een veerkrachtig hart is en dat de beste manier van trainen de intervaltraining is: rennen zo snel je kan, even volhouden en dan recupereren. Dat geldt ook voor ons brein. Gezonde stress is intervalstress. Intense stress gevolgd door recuperatie maakt je sterker. De continue en lage alertheid voor je smartphone is schadelijker dan af en toe eens flink wat stress waarna je kan recupereren. Door die continue alertheid ben je nooit meer helemaal gerust, nooit meer echt 'los'.

Het tweede aspect van het continu digitaal verbonden zijn, is de verleiding tot multitasken. Om het even waar we mee bezig zijn, we kunnen op elk moment onderbroken worden. Ons denkend of reflecterend brein kan evenwel slechts aandacht geven aan één zaak tegelijk. Telkens onze aandacht afgeleid wordt, moeten we een switch maken en dat kost energie en geheugen. Dat is ook het moment waarop we fouten maken. Als ik tussendoor ook nog mijn mails check, veroorzaak ik gegarandeerd problemen. Het alsmaar van taak wisselen maakt ons geweldig inefficiënt. Door te multitasken hebben we drie tot vijf keer meer tijd nodig om een taak uit te voeren, maken we meer fouten en ervaren we meer stress.

Je kan de nieuwe technologie op twee manieren gebruiken: ten eerste **als bewust denkende persoon**. De technologie is fantastisch omwille van de mogelijkheid om om het even waar, op het even welk moment, met om het even wie en met om het even welke database contact te hebben en die informatie te vinden die relevant, belangrijk en betekenisvol is voor iets waar je mee bezig bent. Daarbij is het heel belangrijk dat je de baas blijft over de technologie; jij beslist waarvoor, wanneer en hoe lang je ze gebruikt. Jij zit in de *driver's seat*. Drie elementen zijn cruciaal: het gaat om relevante informatie, jij bent de baas en jij geeft aandacht.

Je kan diezelfde technologie ook gebruiken **als consument**. Op zich is daar niets mis mee, want je kan daar plezier aan beleven. Wat dan gebeurt, is dat je je laat verleiden door een nooit ophoudende, eindeloze vloed aan interessante maar niet relevante informatie. Als je dat niet in de hand houdt – en dat is meestal het geval – dan wordt de technologie de baas. De technologie zal bepalen waar je kijkt, hoe lang je bezig bent ... De mensen die die software ontwikkelen hebben eigenlijk maar één doel voor ogen en dat is hun systeem zo verslavend mogelijk te maken. Er zijn zelfs boeken geschreven over hoe je dat het best aanpakt. Het is gewoon *big business*.

Wat kunnen we naast *batchworking* nog doen om aan de constante *triggers* te weerstaan?

Als je het leuk vindt om te surfen, moet je je goed realiseren dat je bij elke klik heel veel informatie over jezelf, je vrienden, je kennissen en je voorkeuren weggeeft. Iedereen kent de ervaring dat je begint te surfen en dat je veel langer bezig bent dan je eigenlijk had gewild. Wat je dus zeker moet leren – in het begin kan je dat met een wekkertje doen – is je surftijd te beperken.

Wist je dat uit onderzoek blijkt dat je je over het algemeen depressiever voelt nadat je op Facebook gescrolld hebt? Op Facebook vertellen mensen alleen wat er leuk en prachtig is. Je komt in een ideale wereld, niemand schrijft daar bijvoorbeeld dat zijn moeder een zaag is. Achteraf voel je je depressief, want iedereen lijkt veel leukere dingen mee te maken dan jij.

Daar zit nu een interessant maar pervers fenomeen in: net wanneer je je depressief voelt, ga je op het internet. In eerste instantie krijg je dan die dopamineshot en voel je je wat beter, maar als je daar wat langer rondhangt, word je weer depressiever. Die toestroom van dopamine is van korte duur en geeft een kick. Op het moment dat je Facebook afsluit, ga je terug naar de reële wereld waarin je moet werken, moet studeren, het gevoel hebt te dik of te dun te zijn. En dat gevoel neemt dan de overhand. Na de kick voel je je niet goed. Zeker voor hoogsensatieve personen zit daarin een risico omdat zij een grotere neiging tot depressiviteit hebben. Een argument te meer om voorzichtig en verstandig om te springen met sociale media.