IK BEN ONLINE, DUS IK BESTA

U hebt het nog niet door, maar u wordt stilaan knettergek. U niet alleen, trouwens. Als we niet opletten, maakt de digitale revolutie van ons allemaal krankzinnigen, of op zijn minst asociale stumperds. In zijn nieuwe boek *iDisorder* stelt de Amerikaanse psycholoog Larry Rosen dat het tijd is voor enige zelfbevraging. 'Je wilt niet weten wat dit met onze hersenen doet.'

Tom Heremans, illustraties Lobke van Aar

Voelt u ook weleens uw gsm trillen in uw broekzak, terwijl u hem zelfs niet bij u hebt? U lijdt aan waanvoorstellingen, u vertoont symptomen van schizoïde gedrag.

Post u voortdurend foto's van en berichten over uzelf op Facebook? U bent een narcist. Geen paniek, het valt te behandelen.

Checkt u om het kwartier uw mails of sms'jes op uw smartphone? Dat is compulsief gedrag, u bevindt zich in de gevarenzone.

Het klinkt karikaturaal, maar Dr. Larry Rosen (62), psycholoog aan de California State University, meent het. Rosen is niet de eerste de beste. Al jaren doet hij onderzoek naar de invloed van nieuwe technologieën op ons gedrag en onze psychische gezondheid. Hij vond de tijd rijp om de alarmbel te luiden in een boek. *iDisorder* (achterin bedankt hij Steve Jobs voor het gebruik van de kleine 'i') is een indrukwekkende brok inzicht in hoe de mens evolueert in het digitale tijdperk - en er is reden tot enige ongerustheid.

'Als je buurvrouw op haar verjaardag vijftig keer in haar brievenbus zou kijken om te zien of iemand er een wenskaartje in heeft achtergelaten, zou je dat normaal gedrag vinden?', vraagt hij aan de telefoon vanuit zijn strandhuis in Del Mar, California. 'Natuurlijk niet. Maar op Facebook zien we daar geen graten in. Als diezelfde buurvrouw thuiskomt van een reis en al haar vakantiefoto's voor haar raam plakt, zodat alle voorbijgangers ze kunnen zien, zou je dan niet gegeneerd wegkijken? Vast wel, maar op sociaalnetwerksites grasduinen we gretig door die albums.'

'Als je in een vergadering zit en om je heen halen zes andere mensen een boek uit hun »

jaszak waarin ze als gek beginnen te bladeren, terwijl jij een presentatie geeft, zou je daar geen aanstoot aan nemen? Natuurlijk wel, maar als diezelfde mensen de hele tijd aan hun smartphone zitten te frunniken, dan maak je daar niets van.'

'Het is abnormaal gedrag. Als je vroeger iemand luid tegen zichzelf pratend en heftig gesticulerend door een winkelstraat zag lopen, dan stak je de straat over om de persoon te mijden, want daar was duidelijk iets niet pluis mee. Nu doet iedereen het. Het enige verschil is dat ze met één hand een telefoon aan hun oor houden.'

Eén venijnige post

Weer zo'n oude sok die heimwee heeft naar vroeger en de snel veranderende tijden niet kan bijbenen? Allerminst. Rosen mag dan een zestiger zijn, hij is een *early adopter* van alles wat nog maar naar nieuwe communicatietechnologie ruikt. 'Ik ben altijd gek geweest op computers', zegt hij. 'Ik zit hier met jou te bellen in mijn bureau, maar ik heb mijn rug gedraaid naar mijn iMac en mijn iPad, anders raak ik voortdurend afgeleid. Je hebt me op mijn vaste lijn gebeld en ik heb mijn iPhone in de andere kamer laten liggen, anders check ik voortdurend mijn mails. Ik ben net zo krankjorum als iedereen, maar ik besef het tenminste. Dat is het voordeel van mijn generatie, de babyboomers: wij weten hoe al dat heerlijke speelgoed ons gedrag verandert. De Net Generation, de jonge twintigers, en zeker de iGeneration, jongeren geboren net voor de eeuwwisseling, hebben de technologie altijd om zich heen gehad; ze zijn zich van geen kwaad bewust.'

Over welk kwaad gaat het dan precies? 'Het valt niet onder één noemer te vatten', zegt Rosen. 'Daarom heb ik in mijn boek bestaande psychische aandoeningen geprojecteerd op ons onlinegedrag, op basis van eigen onderzoek en dat van collega's. De resultaten zijn veelzeggend.'

Voorbeelden, graag. 'Ons onderzoek bij een steekproef van een duizendtal proefpersonen toont aan dat mensen die heel intensief op Facebook actief zijn, meer kans lopen depressief te worden dan wie dat niet doet. Dat kan vreemd lijken, omdat Facebook bij uitstek een omgeving is waar alles om positivisme draait, met die *Like*-knop en die leuke vakantiekiekjes en zo, maar dat is het nu net. Mensen schetsen zo'n idealistisch beeld van zichzelf dat andere mensen zich er ongelukkig door gaan voelen. "Alle anderen hebben een interessanter leven dan ik", ga je al snel concluderen als je te veel tijd in die virtuele omgeving doorbrengt. Je krijgt een vertekend beeld van je sociale netwerk en dat kan je in een depressie duwen.'

Misschien is het wel zo dat sommige mensen precies zo vaak hun toevlucht tot Facebook nemen omdat ze al depressieve neigingen hebben. 'Daar is zeker iets van aan', geeft Rosen toe. 'Je moet altijd uitkijken met het uitgangspunt van je onderzoek. Je kunt net zogoed bewijzen dat kinderen die vaak naar de pediater gaan, vaker ziek zijn dan kinderen die dat niet doen, terwijl ze natuurlijk naar de pediater gaan omdát ze ziek zijn. Bovendien zal het ook wel zo zijn dat Facebook nogal wat eenzame mensen uit de depressie houdt, omdat ze via die netwerksite tenminste nog enig contact met de buitenwereld hebben. Maar dat blijft een oppervlakkig, onecht contact en op de lange termijn kan het zich ook tegen hen keren. Doordat ze zo actief zijn op Facebook, vereenzamen ze nog meer in de echte wereld.'

'En dan is er nog iets', zegt Rosen. 'Facebook is overwegend positief en vriendelijk, maar één venijnige post over hun nieuwe profielfoto volstaat voor veel mensen om dagenlang van de kaart te zijn. De impact daarvan is blijkbaar veel groter dan een vervelende opmerking die je *face to face* krijgt.'

Check en dubbelcheck

Iets concreter en geloofwaardiger dan de Facebook-depressie is het compulsieve gedrag dat we vertonen als we met onze moderne communicatiemiddelen in de weer zijn. 'Uit mijn onderzoek blijkt dat vooral jongeren veel te vaak hun e-mails, sms'jes en Facebookaccount checken', zegt Rosen. 'We vroegen hen aan te geven hoe vaak ze naar hun gsm of computer grepen om te kijken of ze nieuwe berichten hadden gekregen. De resultaten waren ronduit verbijsterend. Als het over sms'jes ging, gaf meer dan 60 procent van de tieners en twintigers aan dat gewoon "voortdurend" te doen. Bij Facebook is het bijna even erg. Jongeren willen weten wie hen

> 'Als je buurvrouw op haar verjaardag vijftig keer in haar brievenbus zou kijken om te zien of er een wenskaartje in zit, zou je dat normaal gedrag vinden?'

een bericht stuurt en wie iets op Facebook heeft gepost, en ze willen het nú weten. Het overheerst hun hele leven, het is je reinste compulsief gedrag. Ook omdat ze onrustig en zelfs angstig worden als ze dat eventjes niet kunnen doen. Ze zijn meteen bang dat ze "iets zullen missen".'

'Dat gaat ver, als je het mij vraagt. Ik maak het zelf geregeld mee dat een student veel te laat opdaagt in mijn lessen. Als ik hem daar dan op aanspreek, krijg ik te horen dat hij onderweg merkte dat hij zijn gsm of smartphone was vergeten en was teruggereden om die te halen. Die afhankelijkheid, dat is geen goede zaak. Je merkt dat ook als je naar de bioscoop gaat. Voor de film begint, wordt iedereen op het grote scherm gevraagd om zijn gsm uit te zetten. De weinige mensen die dat nog doen, zetten hem meteen weer aan zodra de aftiteling loopt. En ze beginnen koortsachtig hun berichten te lezen. Maar zij zijn de uitzondering: haast niemand zet dat ding nog uit, iedereen zit vrolijk te sms'en terwijl de film loopt. Overal in de donkere zaal zie je schermpjes oplichten. Ik heb onlangs in de bioscoopzaal iemand naast me beleefd gevraagd om daarmee op te houden, want het stoorde me. De dame in kwestie bekeek me alsof ik haar vroeg om haar arm te laten amputeren. Het gaat heel ver.'

Het lijkt wel een verslaving. 'Nee, dat is weer iets helemaal anders, maar het komt ook steeds vaker voor', zegt Rosen. 'Wie compulsief gedrag vertoont, beleeft geen plezier aan dat gedrag, hij wordt ertoe gedwongen omdat hij zich slecht voelt als hij het niet kan doen. De verslaafde gaat op zoek naar een "high", hij raakt opgewonden van zijn technologische speeltjes en vertoont afkickverschijnselen als je zijn *goodies* afneemt. De ontwikkelaars spelen daar ook op in: zo'n smartphone ziet er

‘Mensen durven geen moeilijk gesprek meer met elkaar aan te gaan. Ze sturen vervelend nieuws liever in een sms’je of een e-mail’

fantastisch uit, het is een heerlijk ding om mee bezig te zijn. Gisteren nog liet ik mijn iPhone voor het eerst aan mijn 84 jaar oude moeder zien. Ze had er nog nooit één in handen gehad. “Als je ziet wat dat ding allemaal kan”, zei ze. “Ik begrijp niet dat je er niet voortdurend mee in de weer bent.” “Ik ben er ook voortdurend mee in de weer”, zei ik, waarna ze begrijpend knikte.’

Zolang alleen de persoon in kwestie last heeft van zijn compulsieve of verslaafde gedrag, blijft de schade binnen de perken, zegt Rosen. Maar dat is zelden zo. ‘Hoe vaak zie je niet gezinnen op restaurant, waarbij de moeder en de kinderen verveeld om zich heen zitten te kijken, terwijl de vader voortdurend op zijn smartphone tokkelt? Uit onderzoek van collega’s blijkt dat compulsief online willen zijn de oorzaak is van steeds meer echtscheidingen. Mensen vereenzamen ook en verliezen hun baan omdat ze voortdurend op Facebook zitten tijdens de werkuren. We raken stilaan in de probleemzone.’

Brein te klein

Rusteloosheid, zelfs paniekaanvallen. Jonge mensen gaan door het lint als ze niet constant online kunnen zijn. Dat is bedenkelijk om verschillende redenen. ‘Ik laat mijn studenten toe om hun gsm te gebruiken in mijn lessen,’ zegt Rosen, ‘maar eigenlijk is het niet goed voor ze. Sommige mensen van mijn generatie staan in volle bewondering voor hoe dat jonge grut kan multitasken: ze studeren terwijl de tv opstaat, intussen luisteren ze naar muziek op hun iPod, lezen voortdurend nieuwe posts op hun Facebookpagina en zijn ook nog eens aan het sms’en. Geloof me: het is onzin. Jongeren kunnen niet multitasken, net zomin als wij. Ons brein is daar niet op berekend. We kunnen ons maar op één zaak tegelijk concentreren, zo eenvoudig is het.’

‘Jongeren kunnen wel snel taken afwisselen, maar twee taken tegelijk uitvoeren kunnen ze niet. Door het toch te proberen, krijgen ze symptomen van een aandoening die we onderhand kennen als ADHD. Je hebt geen idee wat die stortvloed aan impulsen met ons brein doet. Wie studeert, intussen sms’t en op Facebook zit, verliest tijd en concentratie, het is niet anders. We hebben dat ook onderzocht: we lieten een groep studenten een lezing van een halfuur volgen met een gsm bij de hand. Sommigen stuurden we in dat halfuur acht sms’jes, anderen vier, nog anderen geen. Achteraf moesten ze een vragenlijst beantwoorden over de lezing. De uitkomst liet aan duidelijkheid niets te wensen over: hoe meer sms’jes, hoe slechter de resultaten.’

Misschien is dat wel een overgangsfase en zullen onze hersenen zich op termijn aanpassen, zodat toekomstige generaties wel kunnen multitasken? Oefening baart immers kunst. ‘Daarmee komen we op het bijzonder interessante domein van de neurologie’, zegt Rosen. ‘Het lijkt me inderdaad niet onmogelijk. In ieder geval zal er “ruimte” vrijkomen in ons brein, door het Google-effect.’

Het Google-effect? ‘Jonge mensen blijken veel minder parate kennis in hun geheugen op te slaan dan vroegere generaties’, zegt Rosen. ‘Waarom zouden ze ook? Alles wat ze ooit willen weten, zit achter één enkele muisklik verborgen. Je hoeft niets meer te onthouden, de juiste verbanden leggen tussen de dingen die je op het internet opzoekt, volstaat.’ »

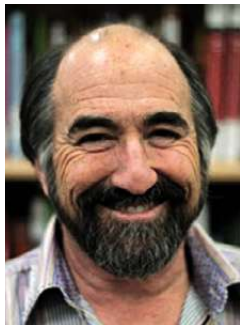
Alles, en wel nu

Het tijdperk van de communicatie leidt paradoxaal genoeg tot deze psychologische aandoening: communicatiestoornis. Onlinecommunicatie vervangt stilaan de 'lijfelijke' communicatie. Dat is misschien nog de meest ingrijpende en verontrustende evolutie, vindt Rosen. 'Je ziet het traditionele sociale weefsel verdwijnen als sneeuw voor de zon. Mensen zitten liever thuis te Facebooken dan op café te gaan. En als ze toch op café gaan, zitten ze ook daar Facebook te checken op hun smartphone.'

'Bovendien krijg je in virtuele omgevingen een heel ander soort communicatie. Je hebt alleen maar woorden om mee te communiceren, geen intonatie, geen gezichtsuitdrukkingen, geen lichaamstaal. Die anonimiteit en de snelheid waarmee dat allemaal gebeurt, zetten mensen ertoe aan ruwer en directer te communiceren: ze zien het effect bij de ontvanger van hun bericht niet. Kijk maar naar de manier waarop mensen op internetfora met elkaar omgaan. Ik maak me sterk dat de verruwing van onze maatschappij daarvan deels het gevolg is. Mensen hebben geen geduld meer, gaan voor het minste met elkaar in de clinch. Wie aan het loket bij het gemeentebestuur niet meteen zijn zin krijgt, wordt van de weeromstuit agressief. Dat is het gevolg van die "ik wil alles en ik wil het nu"-mentaliteit in de virtuele wereld.'

De mogelijkheden van de moderne communicatiemiddelen zetten ook aan tot een zekere lafheid, zegt Rosen. 'Mensen durven geen moeilijk gesprek meer met elkaar aan te gaan. Ze sturen vervelend nieuws liever in een sms'je of een e-mail. Je merkt dat vooral bij jongeren: die kunnen geen gewoon telefoongesprek meer voeren, dat vinden ze op het gênante af intiem. Zelfs elkaar in de ogen kijken tijdens een gesprek lukt veel mensen niet meer: ze kijken naar beneden, naar het schermpje van de smartphone in hun hand. Van nature verlegen mensen gaan zich nog meer verschuilen achter technologie. Op Twitter zie je mensen die in een gesprek geen vlotte zin kunnen uitbrengen, dertig geestige tweets per dag versturen. Voor hen zijn die nieuwe communicatiemiddelen een zegen, maar ook een vloek: doordat ze zich voortdurend achter het scherm verstoppen,

Een unieke draagtas zo gratis als
een ING Lion Account.



LARRY ROSEN:

‘Ik ben net zo krankjorum als iedereen, maar ik besef het. Dat is het voordeel van de babyboomers: wij weten hoe al dat heerlijke speelgoed ons gedrag verandert’

leren ze nooit hun verlegenheid te overwinnen in het echte leven.’

Geen weg terug

Wat moeten we hier nu allemaal mee? Moeten we al die technologie dan uit ons leven bannen? ‘Natuurlijk niet’, zegt Rosen. ‘Dat kan helemaal niet, we zijn het *point of no return* al lang voorbij. Ik wil ook niet klinken als een oude zielenpoot die tegen al die vernieuwing is, ik ben zelf dol op al die spullen. En technologie maakt ons niet gek, maar het wakkert wel latent aanwezige psychische stoornissen aan. We moeten ons bewust zijn van de gevaren en af en toe onszelf eens vanaf een afstand bekijken. Dan merk je hoe knettergek ons gedrag soms is. We gaan stilaan in techno-overdrive en dat is nergens goed voor.’

‘Als je de hersenactiviteit meet van iemand die een boek leest, en van iemand die op internet surft, dan merk je dat de activiteit bij die laatste vele malen hoger is. We moeten weer leren ons brein af en toe rust te gunnen. Veel is daar niet voor nodig: probeer af en toe eens een kwartiertje offline te zijn. Ga buiten staan, kijk naar een boom en niet naar het schermpje van je smartphone of je Facebookprofiel.’

Is dat het maar? Af en toe eens naar een boom kijken? Dat lijkt een magere conclusie voor een boek dat de auteur zelf op de allereerste pagina *‘groundbreaking’* noemt. ‘Ik schrijf in het boek ook dat Facebook van veel mensen narcisten maakt’, zegt Rosen. ‘Je merkt dat ik Facebook daarvoor niet nodig heb.’ *(lacht)*

ing.be

ING

Win uw eigen exclusieve draagtas op ing.be/ingbag

Wist u dat een gigantisch kunstwerk de gevel van het ING-gebouw bedekt? Neem nu deel aan een unieke wedstrijd! Uniek, want dit magistrale kunstwerk van 2165m², gecreëerd door Jean-Luc Moerman en geïnspireerd op het straatbeeld, zal binnenkort gerecycleerd worden in honderden draagtassen die collector’s items zullen worden. En nu kunt u een van deze 800 unieke draagtassen winnen, waarvoor u zelf UW specifiek stukje doek reserveert.

Wedstrijd georganiseerd van 12 maart tot en met 30 juni 2012 en onderverdeeld in 8 wedstrijdrondes van 14 dagen. Gratis wedstrijd en zonder verplichting tot aankoop van een dienst of product van ING België. Door deel te nemen aan de wedstrijd verklaart u akkoord te gaan met dit wedstrijdreglement, dat beschikbaar is op www.ing.be/wedstrijd.

De ING Lion Account is een zichtrekening die via internet beheerd wordt. Ze wordt aangevraagd via www.ing.be en geopend na ondertekening van het contract in een ING-kantoor. De opening (onder voorbehoud van aanvaarding door ING en wederzijds akkoord) is gratis. U betaalt ook geen jaarlijkse beheerskosten of kosten voor geldopnames aan de automaten in de eurozone. De bepalingen, voorwaarden en tarieven van de verrichtingen zijn beschikbaar op www.ing.be.

ING België nv - Bank - Marnixlaan 24, B-1000 Brussel - RPR Brussel - Btw: BE 0403.200.393 - BIC (SWIFT): BBRUBEBB - IBAN: BE45 3109 1560 2789.
Verantwoordelijk uitgever: Philippe Wallez – Sint-Michielswarande 60, B-1040 Brussel – 705438N – 05/12.

ING