



Professor Larry D. Rosen luit alarmbel in boek iDentity

“WE ZIJN GEOBSEDEERD DOOR GSM EN TABLET”

CHICAGO - Heeft u ook wel eens last van fantoomtrillingen? Je denkt dat je gsm trilt, maar wanneer je checkt, blijf je geen bericht te hebben ontvangen. Het is een duidelijk geval van een e-stoornis, waarvan Larry D. Rosen, professor psychologie aan de California State University, een hele waslijst opsomt in zijn boek *iDentity, hoe ons digitaal gedrag ons leven bepaalt*. “Cyberspace is een verslaving geworden”, waarschuwt hij.

Technologie kan ons opzadelen met psychologische problemen die we niet mogen onderschatten

Professor Larry D. Rosen

Hij noemt het overleden Apple-boegbeeld Steve Jobs een held en maakt gretig gebruik van zijn smartphone en iPad. Maar in zijn boek, deze week verschenen in het Nederlands, luidt professor Larry D. Rosen de alarmbel. “De relatie tussen mens en technologie kan ons opzadelen met psychologische problemen die we niet mogen onderschatten”, schrijft hij.

In uw boek vergelijkt u de manier waarop we digitaal communiceren met allerlei psychologische stoornissen. Is het echt zo erg gesteld?

“Ik bestudeer al 25 jaar de invloed van technologie op ons leven en stel vast dat we steeds meer geobsedeerd raken. Drie kwart van de tieners en jongvolwassenen checkt elke 15 minuten zijn gsm. Dat is obsessief gedrag, te vergelijken met dwangmatig je handen wassen. Als ze dat niet doen, worden ze angstig.”

Persoonlijk kan ik het moeilijk laten om mails en sms'en te beantwoorden terwijl ik met de auto rijd. Maar heb ik daarom een probleem?

“Ik weet niet hoe het in België zit, maar in de VS is dat strafbaar (*lucht*). Mijn punt is: wij zijn honden van Pavlov geworden, we voelen ons verplicht om te antwoorden. Als we dat niet doen, gebeurt er een chemische reactie in ons brein die wijst op angst. Bovendien voelt het alsof we de afzender in de steek laten als we niet meteen reageren.”

Waarom zijn we eigenlijk zo verslingerd aan onze gsm en tablet-pc?

“Die toestellen vormen de sleutel tot heel onze sociale wereld. Bovendien zijn ze heel slim ontworpen. Je kunt ze met eigen songs, afspeellijsten, apps en een miljoen andere dingen helemaal personaliseren waardoor ze dierbaar worden. Er is onderzocht hoe ver jongeren bereid zijn om te rijden om hun vergeten gsm te gaan halen. Wel, de meeste zeggen: *Maakt niet uit, zo ver als nodig is.*”

U waarschuwt ook voor onder meer narcisme, eetstoornissen en verslavingen. Kunnen die veroorzaakt worden door ons digitale gedrag? Ligt het echte probleem dan niet elders?

“Kijk, mensen die geneigd zijn tot narcisme worden daarin aangemoedigd op



Facebook. Zo kan narcisme uitgroeien tot een probleem in hun echte leven. Met eetstoornissen is het net zo. Media confronteren je steeds weer met een ideaalbeeld en versterken zo het gevoel dat je niet slank genoeg bent. Een verslaving aan pakweg videogames is van een andere orde. Door te spelen maakt je brein dopamine aan waardoor je je goed voelt. Om dat goede gevoel vast te houden, moet je meer en meer spelen.”

U verklaart ook waarom mensen zo graag over hun ziektes praten op Facebook.

“Het is zoals in die film *Stranger on a rain*. Het voelt veilig om een onbekende op de trein je intiemste geheimen te vertellen. Online is dat net zo. Mensen voelen zich veilig achter dat glazen scherm en dus vertellen ze zonder problemen over - ik zeg maar wat - hun teenschim-

mel. Maar ze vergeten dat hun lezers hen wel degelijk kennen. Het is ook vanwege dat valse veiligheidsgevoel dat er online zoveel wordt gescholden en gepest. In de echte wereld hebben die internetpekkoppen het lef niet.”

Hoe weet je of je problematisch gedrag vertoont?

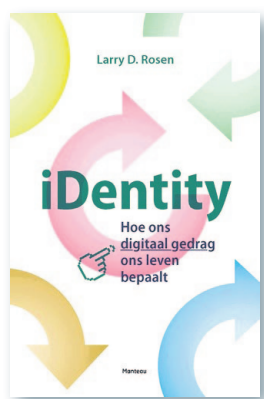
“O, dat is niet zo moeilijk. Je omgeving zal je er wel op wijzen. Je vrouw zal zeggen: *Leg dat ding eindelijk neer en praat tegen me (lacht).*”

Wat doen we eraan? Alle technologie in de vuilnisbak?

“Dat is geen oplossing. We kunnen de tijd niet terugdraaien. Extreme gevallen hebben professionele hulp nodig. Maar de meesten van ons moeten gewoon leren om op een gezonde manier met al die technologie om te gaan. Ik sliep vroeger bijvoorbeeld met mijn gsm op het nachtkastje, maar dat kwam mijn nachtrust niet ten goede. Nu leg ik hem in een andere kamer. De belangrijkste tip is echter om ten minste elke negentig minuten je brein te kalmeren, want technologie overactiveert je brein. Een kruiswoordraadsel, boswandeling of favoriete muziek werkt voor de meeste mensen kalmerend. Voor jonge kinderen raad ik aan dat ze voor elke 10 minuten achter het scherm best 50 minuten zonder scherm spelen.”

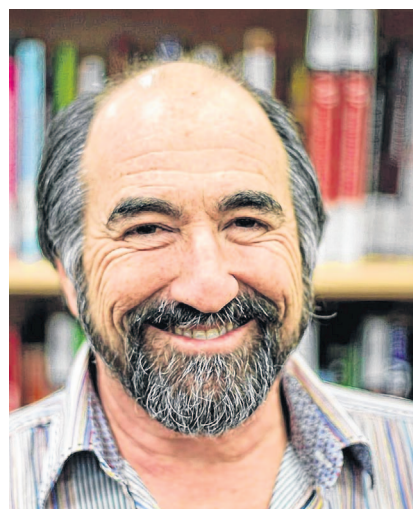
Tot slot: wat doen we aan die fantoomtrillingen?

“Je kunt er vanaf raken hoor. Zet de trilfunctie af en check je gsm om het kwartier. Als dat lukt, kun je de tijdsparre langer maken. Zo leer je na verloop van tijd dat je niet sterft als je je gsm even uit het oog verliest (*lacht*).”



iDentity, hoe ons digitaal gedrag ons leven bepaalt, Manteau, €19,95, 288 blz.

Deze week verscheen de Nederlandse vertaling van *iDentity* van Larry D. Rose, een boek over ons digitaal gedrag. Journalist **Joos Meesters** had een gesprek met de Amerikaanse professor psychologie.



Professor Larry D. Rosen.

Foto's HBVL/AP