

# Kom je buiten spelen?

12 juli 2009 | Achtergrond

**We denken dat we niet meer zonder mobiele telefoon kunnen, checken om de haverklap onze e-mail en gooien klakkeloos de ene na de andere dvd in de speler. Hoe zou ons leven eruit zien zonder al die moderne, verslavende technologie? Er wat vaker op uit te gaan in plaats van vastgeplakt achter de computer te zitten? Wat doet dat met je? Word je er gelukkiger van? En niet onbelangrijk, kúnnen we eigenlijk nog wel zonder?**

Ik geef toe: ik ben hooked. Niet aan heel enge dingen als drugs, alcohol, zonnebanken of seks, maar aan moderne apparaten. Omringd door mijn laptop, vaste computer, draadloos internet, mobiele telefoon, TomTom en iPod voel ik me op mijn best. Kan ik mijn mail een kwartier of langer niet checken, dan word ik onrustig en opgejaagd. Een storing op internet staat gelijk aan een lichte zenuwtoeval en mijn mobiele telefoon gaat alleen uit als de batterij op sterven na dood is. Heb ik – de hemel verhoede het – toch een willekeurig oproepje, krabbel of bericht gemist, dan wil ik direct, stante pede, nú weten wie geprobeerd heeft contact met mij te leggen.

Vreemd? Eigenaardig? Niet echt, zo blijkt. Een hausse aan recente onderzoeken naar internet- en mobiele telefoongebruik wijst uit dat we bijna collectief lijden aan een ‘verslaving’ aan technisch vernuft. Internet, zo melden deskundigen, is in al haar verschijningsvormen een dagelijkse levensbehoefte geworden. Er gaat geen avond voorbij dat we niet achter onze computer zitten te surfen of anders minimaal drie keer per uur onze mail checken. We denken dat we niet meer zonder onze mobiel kunnen, gooien klakkeloos de ene na de andere dvd in de speler of verdoen onze tijd met allerhande afstompende computerspelletjes.

Niks mis mee, vind ik persoonlijk. Maar als de redactie van Glamour belt om te vragen of ik veertien dagen uit deze ‘weinig inspirerende comfortzone’ – hun woorden, niet de mijne – wil stappen om meer ‘outgoing’ te leven, zet me dat toch aan het nadenken. Hoe zou het zijn om mijn veelal inpandige wereldje van ‘you’ve got new mail’-pop-up’s en rinkelende mobieltjes te verruilen voor een leven dat zich meer uithuizig afspeelt? Buiten te spelen in plaats van achter mijn computer te hangen? Weet ik überhaupt nog hoe dat moet? Wat zal dat met me doen? Hoe reageert mijn omgeving? En vooral: zal ik gelukkiger, levendiger, meer geïnspireerd zijn?

## Naakt zonder mobieltje

De eerste dag van mijn nieuwe leven zonder technologische foefjes is een zaterdag. De avond ervoor heb ik me uitgeleefd op een glamourfeestje in het Kurhaus in Scheveningen en met een slaapdronken hoofd tast ik op mijn nachtkastje naar mijn mobiele telefoon om vriendin L. te bellen om de stand van zaken door te nemen. Hoe erg hebben we ons misdragen? Ik voel een kleine schok door me heengaan als mijn telefoon niet op zijn vaste plek ligt – verloren, kwijt, paniek! – , maar besef een seconde later dat ik ‘m vannacht uit voorzorg onder een slaapzak, dekbed en stel dekens heb opgeborgen in een grote rieten mand in mijn studeerkamer.

Ik twijfel. De mand staat vlakbij en ik kan ook best morgen met mijn apparaatloze leven beginnen. Zal ik even? Eén ultrakort telefoontje? Maar nee. Ik zou mezelf een enorme mislukkeling vinden als ik direct de eerste dag al zou spijbelen, hoe groot het verlangen – en mijn kater – ook is. Waarom vond ik het ooit ook alweer zo’n goed plan om mijn vaste telefoon de deur uit te doen omdat ik aan alleen een mobiel wel genoeg had? Hortend en stotend hijs ik mezelf op mijn fiets richting L. en sleep haar mee naar een terras. Ze reageert bijzonder verbaasd (“Is er iets mis? Waarom kom je zo maar langs?”), maar vindt het ook wel wat hebben, zo’n spontane actie. Met een kop thee en een broodje gezond voor onze neus komen we tot de conclusie dat de nadelige gevolgen van een avondje flink doorzakken véél eerder weg zijn, zo in de frisse lucht, maar een beetje raar en ‘naakt’ vind ik het toch wel, zo op pad zonder mobiele telefoon.

Zeker tien keer graai ik die middag tevergeefs in mijn jaszak en tas op zoek naar mijn trouwe metgezel en ontdek zo dat ik ‘m niet alleen gebruik om te bellen, maar vooral ook om continu te checken hoe laat het is. Hoezo, neurotisch? Ergerlijk vind ik het vooral worden als ik mijn vriend niet kan bellen om de wishlist voor het avondeten te bespreken, waardoor ik lichtelijk in mineur huiswaarts keer. Daar heeft vriendlief – enigszins bezorgd omdat hij me niet trof op mijn vaste plek achter de computer – tot mijn grote verrassing het heft zelf al in handen genomen. De tafel is gedekt, inclusief kaarsjes en tafelkleed, en in de oven staat een pastaschotel. Lekker!

We eten onze buikjes rond en na de laatste hap is mijn eerste impuls mijn jas aantrekken en richting videotheek lopen voor een fijne voorraad dvd’s, maar dat is net zo min een optie als het bekijken van mijn mail of een potje hoelahoepen op de Wii Fit. Een beetje uit het veld geslagen kijk ik mijn vriend aan. Wat nu? ‘Spelletje Kolonisten doen met de burenen?’ stelt mijn redder in nood voor. Nu heb ik een gruwelijke hekel aan bordspellen in het algemeen en Kolonisten in het bijzonder, maar bij gebrek aan een beter idee stem ik toe. Kolonisten dus, uren achter elkaar bij de burenen, en weet je? Stiekem is samen een spelletje doen, écht contact hebben, lachen en praten, zeker zo leuk en inspirerend als lethargisch op de bank een dvd’tje bekijken. Aan het einde van de avond

voel ik me frisser en fitter dan ik me na een avondje buizen ooit heb gevoeld.

### **Recalcitrante kleuter**

De zondag glijdt net als de zaterdag in een weldadige rust van spontane burenb bezoeken, een partijtje tennis in het park en weer een bordspelletje voorbij. Ik voel me sociaal, ontspannen en vrij en bespreek met mijn vriend dat dit eigenlijk een véél leukere – en intiemere – weekendbesteding is dan wanneer we de hele dag achter onze apparaten zitten. Net als ik begin te denken dat deze hele opdracht wel eens een eitje kon gaan worden, hakt de realiteit er op maandagochtend echter extra hard in. Zittend achter een vooroorlogse typemachine – opgegraven in de kast van mijn opa – voelt het alsof de hele wereld aan me voorbij trekt zonder dat ik het weet. Ik kan niet even op nu.nl checken wat er in sterrenland gebeurt, weet niet welke mails zich in mijn inbox bevinden, heb geen idee wie me allemaal probeert te bereiken.

Shit. Dat is hoe ik me in één woord voel. Maar onbehagelijk, geïrriteerd en gefrustreerd komen ook heel aardig in de buurt. Met een moordlustige blik op mijn gezicht loop ik door het huis, ijsberend van de ene naar de andere kamer, van boven naar beneden en weer terug, te rusteloos om verder te gaan met werken. De drang om mijn laptop en mobieltje desnoods met geweld uit de rieten kist te sjoeren, is zo goed als onhoudbaar en als mijn vriend me omstandig probeert uit te leggen hoe ik vanavond – zonder TomTom of uitdraai van Routeplanner – in Bodegraven moet komen voor een interview, reageer ik me op hem af als een recalcitrante kleuter.

‘Weet je wat jij hebt,’ bijt mijn tot Einstein ontpopte vriend me toe, ‘afkickverschijnselen! Laat mij met rust en ga lekker buitenspelen, dat is toch wat je wilde?’ Schoorvoetend knik ik van ja, direct daarna gevolgd door een jammerend: ‘Maar wat moet ik doen dan? Al mijn vriendinnen zijn vast aan het werk, jij heb het druk en al mijn hobby’s zitten in die rottige kist!’ Op het moment dat ik de woorden heb uitgesproken besef ik zelf hoe zielig dat klinkt – hallo, ik ben dertig jaar oud en mijn hobby’s zijn bellen, sms’jes versturen, Hyven, mailen en surfen op internet – en gris de riem van de hond van tafel, de hond zelf uit haar mand en storm de buitenlucht in.

De hond, normaal gesproken op werkdagen uit logeren bij opa en oma, weet niet wat haar overkomt als we een krap half uurtje later uit de auto stappen bij een willekeurig bos in de buurt van Utrecht – geen idéé waar we precies zijn beland. We spelen met een tennisbal, stampen door de modder en stoppen bij een pittoresk pannenkoekenhuis waar het wemelt van de jonge moeders en kinderen. Ver weg van al mijn moderne apparatuur maak ik met volslagen onbekenden praatjes over het weer, de naam van mijn hond en de perfecte wandelroute. Ik neem nog een koffie, een cola light, en welja nog eentje. Als ik uren later op huis aan ga, voel ik me dankzij de leuke gesprekjes en de frisse lucht frisser, energiek en relaxter dan wanneer ik een hele middag binnen heb gezeten. Een positieve voorbode voor de rest van mijn queeste?

### **Onverwacht langs wippen**

Wat zal ik eens zeggen. De twee weken die volgen verlopen met vallen en opstaan. Gewoonlijk besteed ik elke dag uren aan mailen, facturen maken, telefoontjes plegen en eerlijk is eerlijk, forums bekijken, blogs lezen, aan mijn eigen website rommelen en gewoon zinloos surfen. Nu ligt er dankzij het gebrek aan deze stoorzenders na het doen van mijn werk nog een zee van tijd voor me. Een zee die ik – afgezien van wat kleine, makkende, chagrijnige terugvallen op de bank – vul met lezen van de papieren krant in plaats van de digitale, het halen van boodschappen in plaats van ze te bestellen via internet en ongeplande bezoeken aan diverse vriendinnen. Toegegeven: het vergt enige moed om onaangekondigd en zonder afspraak bij een vriendin op de stoep te staan. Wie weet is ze net bezig met eten, druk met de wekelijkse schoonmaak, op de romantische toer met haar lover of heeft ze domweg geen zin in bezoek. Aan de andere kant: waarom zou je níét zo maar bij iemand langs kunnen gaan? Als het niet uitkomt, dan kunnen ze dat toch zeggen? Met dat mantra in mijn achterhoofd leg ik visite na visite af en mijn vriendinnen reageren – na een aanvankelijke verbaasde blik als ze mij zien staan op hun stoep – zonder uitzondering meer dan enthousiast. Live praat het toch net even makkelijker over lastige of moeilijke onderwerpen, het is niet erg als er af en toe een stilte valt en voordat ik het weet heb ik een ouderwetse aanval van de slappe lach. Zie dat maar eens te bereiken via de MSN! Waarom doe ik dat eigenlijk niet veel vaker, gewoon zonder afspraak even bij iemand langs wippen?

Tsja, waarom eigenlijk niet? Het antwoord komt eerder dan verwacht en wel in de vorm van regen. Het regent in Nederland vaker wel dan niet. En wie heeft er zin om op de fiets door de regen naar een vriendin te crossen die misschien wel helemaal niet thuis is? Precies, ik ook niet. Heel even, een paar minuten hooguit, lijkt het alsof de recalcitrante kleuter met haar onbedwingbare verlangen naar hedendaagse techniek weer naar boven komt drijven, maar mijn nieuwe, supersociale, outgoing ik laat zich niet zo maar wegsturen. Nee, die bedenkt geweldige ideeën, laat haar vriendenkring versteld staan door haar initiatieven en is dol op buitenspelen.

Toch op die fiets dus, maar niet voor een bezoekje aan die of gene. ‘Ik organiseer een picknick voor al onze vrienden en kennissen,’ meld ik mijn vriend als hij zich met opgetrokken wenkbrauwen afvraagt waarom ik in vredesnaam gehuld in een knaloranje regenpak met een grote fietstas de regenachtige vrijdagavond in peddel. ‘En vanavond ga ik de uitnodigingen bij iedereen langsbrengen.’ Pas uren later – doorweekt tot aan mijn ondergoed, maar oh, wat voel ik me zelfvoldaan en goed – is mijn missie voltooid. Ik snak naar een borrel, dvd en mijn comfortabele bank. Maar als dat allemaal niet lukt, is alleen die borrel ook goed. ‘Barman, nog eentje graag!’

## **Vrijheid, blijheid**

Het is voor mij ook een beetje een schok, maar in de tweede week begint het al aardig te wennen, mijn ontkoppeling van de moderne technologie. Ik duik op maandag zonder mopperen de bibliotheek in om te researchen voor een artikel, doe op dinsdag mijn interviews live in plaats van suf telefonisch, heb op woensdag een echte bowlingbal in mijn handen in plaats van een virtuele, drink op donderdag bier in de buurtkroeg in plaats van in Second Life en verwelkom op vrijdag al mijn vriendinnen op de picknick die ik heb georganiseerd. Doodmoe zou ik moeten zijn, van al dat geregeld en gerace, maar ik voel me gek genoeg juist veel fitter, gelukkiger en blijer dan normaal.

Tevreden zittend op een plaid in de zon met mijn vrienden en karrenvrachten rosé om me heen, probeer ik me voor te stellen hoe dat in de blije vrije jaren zeventig moet zijn geweest, toen iedereen nog leefde zoals ik dat nu twee weken heb gedaan. Zonder constante controle op waar je bent en wat je doet, dwingende voice-mails, mailtjes met uitroeptekens die NU beantwoordt moeten worden, nutteloze tijdvreter als Hyves, Facebook en YouTube. Wat heerlijk moet dat zijn geweest, de vrijheid die de mensen in die tijd hadden. En die wij met z'n allen ook nog zouden kunnen hebben, mits we wat minder verknocht zouden zijn aan onze heilige apparaten.

Het was een avond eerder die week dat het opeens als een bom bij me naar binnen sloeg hoe zeer we eigenlijk verslaafd zijn. In de lotushouding gezeten bij een les Healing Tao kon ik mijn ogen niet afhouden van de vrouw tegenover me, die – tijdens de meditatie! – om de drie minuten naar haar mobiele telefoon graaide om een sms'je te versturen. Onbeschouwd, maar eigenlijk ook zielig. Hoe meer ik erop begon te letten, hoe meer ik me ging ergeren aan het feit dat iedereen altijd en overal bezig lijkt te zijn met sms'en, mails checken, nummers downloaden en dvd's branden. Dwars door alle gesprekken, werkzaamheden en contacten heen.

Bijna zou ik zeggen: ik doe alles de deur uit. Mobiele telefoon, laptops, computer, draadloze internetverbinding, modem, iPod, Wii, dvd-speler, externe geheugenschijf, de hele rataplan. In één klap weg ermee! Want als er iets is wat ik in de afgelopen twee weken heb geleerd, is het dat ik toch wel ietsje meer verslaafd was aan al die apparaten dan ik altijd dacht. De eerste paar dagen voelde ik me absoluut verloren, bozig en angstig. Verloren omdat ik niet continu bereikbaar was, bozig omdat ik het gevoel had dat ik belemmerd werd in mijn doen en laten, angstig omdat ik dacht dat ik niet zou kunnen functioneren zonder mobieltje, mail en internet.

Onzin, natuurlijk. Het leven spat zonder moderne foefjes niet als een zeepbel uiteen, het gaat gewoon door. Sterker nog: ik heb me in de afgelopen weken levendiger gevoeld dan ooit! Het contact met mijn vriendinnen is door mijn spontane bezoeken hechter en diepzinniger geworden, ik heb meer inspiratie gekregen voor artikelen, voel me minder opgejaagd en kom volgens mijn vriend over als een gelukkiger, minder opgejaagd mens. Niet dat dit alles nu direct reden is om al mijn elektronische vrienden rücksichtslos van de hand te doen, maar ik zal vanaf nu zeker vaker een klap geven op de uit-knop van mijn mobiel, computer en dvd-speler om er lekker op uit te gaan. Iemand zin om een uurtje met mij buiten te spelen?