



# Worsteling uit het Web

## De digitale verleidingen liggen op de loer

Het was voorjaar 2017. Mijn boek 'Bits, Bytes & Bewustzijn' was af, mijn schrijftaak zat erop. Het lag in de winkels en mijn boodschap was toegankelijk gemaakt voor het grote publiek. In de vorm van een boek met een gratis app. Ik weet nog goed dat ik me bewust het moment realiseerde dat het af was. Ik wilde nog een hoofdstuk herschrijven maar alles wat ik toen wilde zeggen was gezegd en de volgorde klopte. Ik had zojuist de laatste regels getypt en met een enorme glimlach op mijn gezicht belde ik vol trots m'n moeder. 'Het is volbracht!', riep ik door de telefoon.

**W**at een bijzonder proces en wat een verademing om zoveel op een rijtje te kunnen zetten, om zoveel ruimte tot mijn beschikking te hebben zodat ik een grotere context kon schetsen. Over mijn passie voor het snijvlak van bewustzijn en computertechnologie. Wat ontzettend leerzaam voor mezelf ook, want dit maakte het voor mij nóg overzichtelijker en de urgentie om dit naar buiten te brengen feitelijk nóg hoger.

Wat ik me over mijn boek pas maanden later zou realiseren was tergend confronterend en pijnlijk ironisch. Zelfs ietwat hilarisch.

### Vertwijfeling

Het begon eigenlijk al bij de voorbereidingen voor de boeklancering. De aanloop hiertoe was één groot verdrinkingsproces. Kolkende stromen aan data wist ik niet in goede banen te leiden. Ik verzoop maandenlang in slides, informatie en het doen van research naar hét perfecte beeld en dé perfecte opbouw. Dag in dag uit sloot ik me op in mijn werkkamer, achter m'n beeldscherm, met de zoveelste mind map in de aanslag. Af en toe kwamen er golven van inspiratie en probeerde ik deze driftig te vangen in een structuur. Tevergeefs. Zodra ik een poging waagde, ebde de inspiratie weer weg en bleef ik spartelen in hardnekkige poelen van vertwijfeling.

### Mijn innerlijke criticus

Ik besloot uiteindelijk de teugels iets te laten vieren, te vertrouwen op een goede afloop en kon toch nog enigszins ontspannen op de dag van de lancering. Maar het mocht niet baten: tijdens de presentatie stierf ik duizend doden en wenste ik dat ik weer onder m'n steen mocht kruipen, achter m'n veilige laptop, in oneindige online surfsessies. Een tsunami van zelftwijfel, onzekerheid en oordelen overspoelde me. Ondanks de positieve reacties en de daarop volgende uitnodigingen voor lezingen. Mijn keiharde innerlijke criticus had er echter geen





goed woord voor over. Een indringende ervaring maar gelukkig had ik me 24 uur later weer bij elkaar geraapt: een mogelijkheid tot groei had zich immers aangeboden.

### Bewustzijn als sleutel

Vol goede moed ging ik verder. Vele lezingen volgden en de ervaringen wisselden van volledig in m'n sweet spot te zijn tot volkomen misplaatstheid en alles er tussenin. Tot ik op een zeker moment inzag dat ik me verstopte achter een beamer, in de schaduw van technologie, en mezelf niet echt liet zien. Dat ik het gevoel kreeg dat ik vastzat in een concept, in een vorm die me niet lekker zat. Me mee liet voeren door bestaande percepties van technologie en deze (onbewust) mee hielp uitdragen. Terwijl dit niet mijn verhaal was. Ik wilde niet de mensheid enkel waarschuwen voor technologie, een of andere polariteit helpen versterken of het einde van de wereld aankondigen. Ik wilde juist de start van een nieuwe werkelijkheid belichten, daar waar de mens en technologie hand in hand kunnen gaan. Met de mens aan het stuur welteverstaan en bewustzijn als sleutel.

Ik stagneerde, raakte mateloos gefrustreerd, struikelde en viel. Ik besloot in het najaar de stekker er even uit te trekken, te unpluggen en weer tot mezelf te komen. Ik realiseerde me dat ik achter mijn eigen boek aan het aanrennen was en (nog) niet de tijd had genomen om dat wat ik had opgeschreven, diep op me in te laten werken. Hierop te reflecteren en mijn

eigen positie hierin te duiden. Het ironische was, dit was blijkbaar ook niet bewust nodig: dit proces was op een onbewust niveau namelijk allang in gang gezet. Ik was mezelf voorbij gerend, gestruikeld en spreekwoordelijk op mijn hoofd gevallen. Mijn hoofd dat werkelijk overvol zat. Zó vol dat ik merkte dat ik me steeds vaker slecht kon concentreren, verzoop in m'n eigen gedachten en snel overprikkeld was. Ik moest lacherig terugdenken aan de opmerking in mijn eigen boek, over het ontstaan van nieuwe aandoeningen zoals Infobesitas.

## Daar waar mijn kracht is, ligt tegelijkertijd mijn grootste valkuil

### Infobesitas

Dit wordt ook wel data smog genoemd. Een overmatige inname van data, een informatie-overload die leidt tot dataverstopping en keuzestress en aan een overmatige prikkeling van zintuigen.

Naarmate de tijd verstreek begon ik de humor er echter steeds minder van in te zien. Ik had vóór het schrijven van mijn boek al naar mezelf en mijn nieuwsbrieflezers erkend en bekend dat





Verandering kan  
pas starten wanneer je  
je bewust bent van wat  
er speelt, van wat  
aandacht nodig heeft...



ik verslaafd was aan mijn smartphone. Toen meende ik dat ik dit wel in haar volle omvang had (h)erkend. Er had wellicht een lampje moeten gaan branden toen ik van mijn soulmate een T-shirt kreeg met de tekst: 'I love you more than wifi'. De werkelijke omvang werd me, niet veel later, heel erg pijnlijk duidelijk. Bij het herlezen van mijn boek legden namelijk vele passages ineens de vinger op de zere plek. Een hele zere plek. Ik had te erkennen dat ik in een deel van het boek volledig mezelf aan het beschrijven was.

Passages over het belang van tijd doorbrengen in de natuur, in beweging zijn, rust in te bouwen en van tijd tot tijd afstand te doen van je computer om tot jezelf te komen. Over hoe excessief computergebruik vooral je linker hersenhelft activeert, je in je hoofd houdt, uit contact met je lijf. De nadelige gezondheidseffecten van de straling. De verslavingsgevoeligheid van smartphones, social media en het internet. Het internet, als digitale heroïne. Oei, wat confronterend. Voor iemand als ik die het liefst de hele dag aan haar laptop zit gekluisterd, oneindig het internet over surft en 's avonds met hetzelfde gemak overschakelt op haar smartphone en smart tv. Die met onwijs veel moeite naar buiten en fysiek in beweging te krijgen is. Wiens wereld zich voornamelijk in haar hoofd afspeelt. In verbinding met de kosmos, dat wel. Maar daar waar mijn kracht is, ligt tegelijkertijd mijn grootste valkuil.

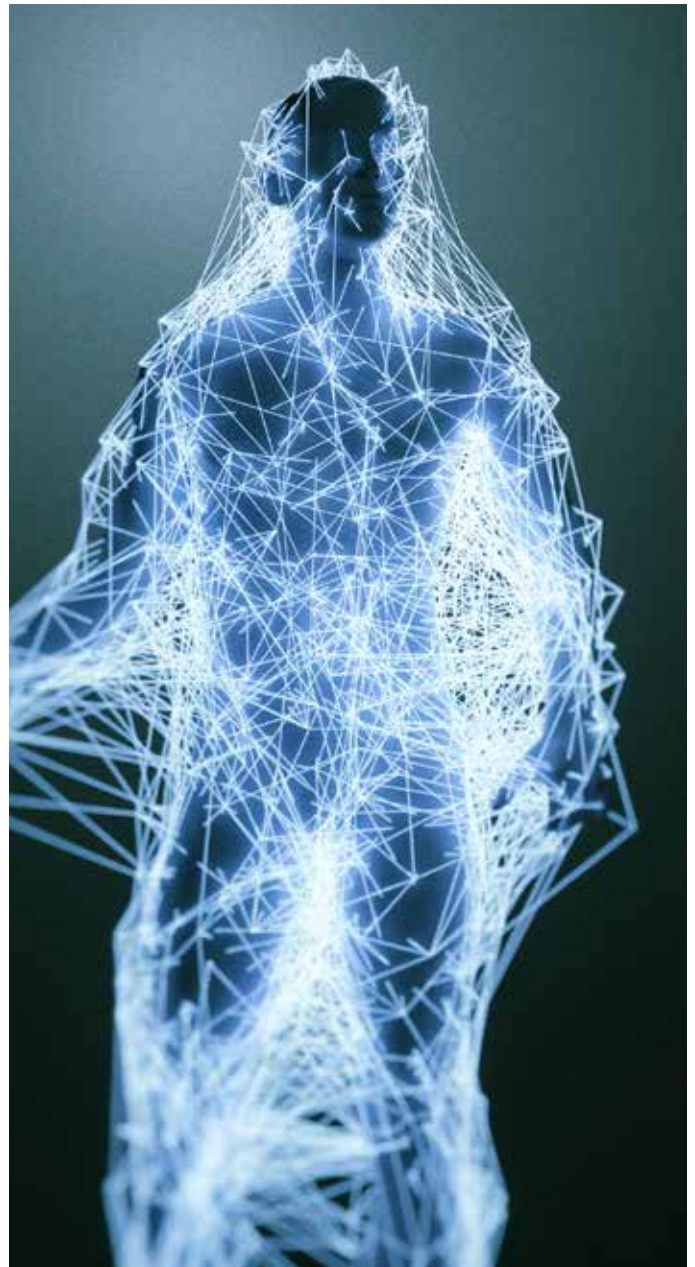
## Millennials

Onlangs zei ik gekscherend tegen mijn partner: ik ben een Millennial die net iets te vroeg is geboren. Millennials, ook wel Generatie Y genoemd, zijn de generatie die geboren is tussen 1980 en 2000. In een wereld waarin de smartphone en het internet de norm is en bijna alles met een druk op de knop voorhanden is. Een generatie die niet bekend staat om haar geduld en uit gaat van gemak en instant gratificatie. Geluk en vrienden zijn online te 'bestellen' en geen berg is te hoog, totdat ze deze eigenhandig moeten beklimmen. Vanaf het begin van dit digitale tijdperk heb ik technologie omarmd, ben ik er dikke vriendjes mee geworden. Ook ik sta niet bekend om mijn geduld en verwacht veelal instant resultaat.

Ergens gestaag en langdurig aan werken vind ik ontzettend moeilijk, bij het minste of geringste wijzig ik abrupt van koers, of gooi ik de handdoek in de ring. Bovendien ben ik hooggevoelig, ontzettend snel afgeleid en verveeld, altijd op zoek naar iets nieuws. Nieuwe prikkels, nieuwe input. Dit resulteert veelal in oneindig in rondjes rennen, op zoek naar de perfecte ingang, de perfecte invalshoek, de perfecte vorm. Daarnaast wil ik iets wezenlijk bijdragen en heb ik hierin hoge verwachtingen. Al met al een recept om weinig echt gedaan te krijgen en, met een overactieve innerlijke criticus, gefrustreerd jezelf op te branden. Weer een gevoeligheid waar Millennials om bekend staan.

## Verstrikt in het wereldwijde web

Ik beweeg me net zo makkelijk online, misschien zelfs makkelijker dan offline, met als risico meer en meer uit contact te raken met de 'échte', analoge realiteit. Gezien mijn onstiltbare honger naar kennis, behoefte aan begrip en analyse. Mijn laptop, smartphone en tablet met wifi-verbinding zijn gewillig, altijd beschikbaar en klagen nooit. Zoveel was inmiddels duidelijk: ik was verstrikt geraakt in het (wereldwijde) web. Het web waar ikzelf uitvoerig over had geschreven. Niet plotsklaps, maar geleidelijk aan. Als een virtuele sluipmoordenaar. Ik was me er steeds meer in gaan begeven en was erdoor in haar greep geraakt, mezelf er beetje bij beetje in verloren. De grote spin lag op de loer, klaar om toe te slaan. Ineens begreep ik het: daarom raakte de materie me natuurlijk ook zo, toen ik me erin ging verdiepen. Daarom ging ik me er überhaupt in verdiepen, op onbewust niveau. Het was blijkbaar mijn manier van zelfonderzoek. Een pijnlijk confronterend zelfonderzoek.





## Ervaringsdeskundige

In mijn boek spreek ik nadrukkelijk over het belang van Mens-zijn, met al haar kwaliteiten zoals empathie, liefde en aandacht. Te onderzoeken wat het eigenlijk betekent Mens te zijn en doe ik onder andere in het hoofdstuk Slow Tech een oproep dit te bewaken. Ervoor te zorgen dat technologie hieraan dienstbaar is, en blijft. Vooral in de tijd waarin we nu leven. Juist dit Mens-zijn, met haar volledige emotionele spectrum is blijkbaar mijn grootste uitdaging. Meer dan ooit, want de digitale verleidingen liggen op de loer. En ze schreeuwen om mijn aandacht. Meer en meer zie ik in hoe onwaarschijnlijk gevaarlijk de smartphone kan zijn, mits onbewust gebruikt, en wat er werkelijk in en om ons heen gebeurt door deze Smart technologie(ën). Hoe ikzelf steeds verder van mezelf af dwaalde. Hoe jouw en mijn aandacht en perceptie van de werkelijkheid gehacked worden. Wat het effect is op ons sociale en werkzame leven en meer nog: op de verbinding met onszelf. Inmiddels realiseer ik me dat ik ervaringsdeskundige pur sang ben en voel ik nóg meer de urgentie deze boodschap naar buiten te brengen. Zelfs ik heb het dermate onderschat. Verschrikkelijk onderschat. Voor nu ligt mijn focus op het bewust leren omgaan met technologie en het weer opeisen van mijn eigen aandacht en tijd. Zodat ik die bewust kan richten op wat voor mij werkelijk van belang is.

Wat ik ietwat hilarisch vond? Dat dit alles eigenlijk bijna zo vanzelfsprekend is dat het de spreekwoordelijke olifant in de

kamer lijkt. Datgene wat we allemaal wel weten maar wat niemand hardop durft te zeggen. Laten we ons eerst richten op onze relatie met datgene wat we allemaal in onze broekzak dragen, in plaats van ons in dit stadium druk te maken over hoe kunstmatige intelligentie wellicht het einde van de mensheid inluidt. Dit komt later wel. First things first.

## De grootste uitdaging van deze tijd is niet zozeer dat robots ons over gaan nemen maar dat we er juist zelf een worden

Zelfs als ik dit typ steekt me dit, voel ik dat me dit diep raakt. Ik vind dit zo'n pijnlijk gegeven en zie dit steeds nadrukkelijker (in en) om me heen gebeuren. Zelfs subtiel gepromoot worden in de media: in films, games en series. Verandering kan pas starten wanneer je je bewust bent van wat er speelt, van wat aandacht nodig heeft. Je kunt immers niet iets veranderen als je het nog niet hebt (h)erkend. Ik heb mijn koers, mijn prioriteiten, inmiddels bijgesteld. Beweeg je met me mee?