

# Pas op voor Smartphone Zombies



**Auteur: Ambrosius Duuk**

Pas op voor Smartphone Zombies

# PAS OP VOOR SMARTPHONE ZOMBIES

*Hoe een samenleving in overlevingsmodus verdwijnt in haar scherm*

# Pas op voor Smartphone Zombies



# Pas op voor Smartphone Zombies

## Het bord

*Rotterdam Centraal. Dinsdagochtend. Kwart over acht.*

Zeshonderd mensen staan op de perrons. Treinen komen en gaan. Schouders botsen tegen schouders. Een kind van misschien drie jaar oud staat midden in de mensenstroom, wijdbeens, en kijkt omhoog naar de borden. Ze draait haar hoofd langzaam, volgt de letters, fronst. Ze is de enige die naar boven kijkt. Haar moeder staat anderhalve meter verderop. Hoofd omlaag. Duimen bezig. Niemand kijkt het kind aan. Niemand kijkt überhaupt op. Zeshonderd mensen in beweging, en toch staat de wereld stil. Iedereen aanwezig. Niemand is er echt.

Dit is geen aanklacht tegen de smartphone. Dat zou te gemakkelijk zijn, en bovendien onjuist. De smartphone is niet de oorzaak van wat u hier ziet. De smartphone is het symptoom. Het zichtbare uiteinde van iets wat al veel langer gaande is, iets wat zich afspeelt in het zenuwstelsel, in het lichaam, in de biologie van mensen die al lang voor de eerste iPhone uitgevonden was, leerden om weg te zijn terwijl ze aanwezig leken.

Wat u hier ziet, op dit perron, in deze ochtend, is een samenleving die collectief heeft leren vluchten. Niet naar elders. Naar nergens.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Wat een bord zegt

Het verkeersbord dat de aanleiding vormde voor dit boek staat inmiddels op sociale media. Een rood waarschuwingsdriehoekje, zoals voor overstekend wild, of een slipgevaar, maar met twee silhouetten erin: een man en een vrouw, allebei lopend, allebei gebogen, allebei starend naar een scherm in hun hand. Daaronder, in vette letters: BEWARE OF SMARTPHONE-ZOMBIES.

Het is een grap. Een meme. Iets om even om te lachen en dan door te scrollen.

*Door te scrollen.*

Wat niemand lijkt op te merken, en dat is precies het punt. is dat het bord gelijk heeft. Niet op de manier van een verontwaardigde column. Niet als vinger die wijst naar de jeugd van tegenwoordig. Maar in de meest letterlijke, klinische zin van het woord: wij produceren massaal mensen die functioneren als zombie. Aanwezig in de ruimte. Afwezig van zichzelf. En dat is niet nieuw. Dat is niet de schuld van Mark Zuckerberg, hoewel die er graag gebruik van maakt. Dat begon eerder. Veel eerder. In huiskamers, in gezinnen, in vroege kinderjaren waar het kind leerde dat aanwezig zijn pijnlijk was, en afwezig zijn veilig.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Overleven ziet er niet altijd uit als overleven

In mijn werk zie ik het dagelijks. Mensen die functioneren. Die naar hun werk gaan, hun kinderen ophalen, hun vergaderingen bijwonen, hun vrienden bellen. En die ondertussen, diep van binnen, al jaren op de automatische piloot rijden. Niet omdat ze lui zijn. Niet omdat ze het niet beter willen. Maar omdat hun zenuwstelsel ergens, ooit, heeft besloten: bewust aanwezig zijn is gevaarlijk.

Overlevingsmodus ziet er niet uit als iemand die in de hoek zit te beven.

Overlevingsmodus ziet er uit als iemand die zijn telefoon pakt zodra het gesprek even stilte laat vallen. Die 's nachts scrolt terwijl de slaap niet komt.

Die midden in een zin begint te typen en niet meer weet waarom. Die aanwezig is, op papier, in de ruimte, aan tafel, maar er niet is.

De smartphone heeft dit patroon niet uitgevonden. De smartphone heeft het alleen zichtbaar gemaakt, schaalbaar gemaakt, en, dit is het schokkende, winstgevend gemaakt.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Een samenleving die niet meer stilstaat

Er is iets fundamenteel veranderd in de menselijke ervaring van stilte. Niet recent. Maar de afgelopen vijftien jaar is het versneld op een manier die geen enkel tijdperk eerder heeft gekend.

Stilte is ondraaglijk geworden.

Wacht. Dat klinkt te dramatisch, te klinisch. Laat me het anders zeggen: stilte voelt voor de meeste mensen nu als iets wat gevuld moet worden. Als een leegte die bedreiging uitstraalt. Als een gat dat gedicht moet worden, liefst snel, liefst met iets wat prikkelt, beweegt, reageert. En dat gevoel, dat ongemakkelijke, knagende, bijna fysieke onbehagen bij het niet-doen, dat is geen teken van een verstoorde persoonlijkheid. Dat is een teken van een zenuwstelsel in alarm. Een systeem dat geleerd heeft dat rust niet veilig is. Dat opletten moet. Dat klaar moet zijn.

Trauma noemen we dat, in de vakwereld. Niet altijd groot trauma met een hoofdletter. Soms klein, sluipend, generationeel. Het klimaat van een gezin dat overdroeg wat het zelf niet kon verwerken. De ouder die niet aanwezig was, niet omdat hij niet wilde, maar omdat hij zelf al jaren weg was. De samenleving die prestatiedruk normaliseerde tot het zenuwstelsel van een kind al in de derde klas leerde: rust is gevaarlijk, beweging is veilig.

En nu zit datzelfde kind, veertig jaar later, op het perron van Rotterdam Centraal. En zijn telefoon is niet zijn verslaving. Zijn telefoon is zijn overlevingsstrategie

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Waarom dit boek geen zelfhulpboek is

Ik ga u niet vertellen dat u uw telefoon vaker neer moet leggen. Niet omdat dat een slecht idee is, maar omdat die aanbeveling het probleem volledig mist. Net zo goed zou ik iemand met hoogtevrees kunnen adviseren gewoon niet meer omlaag te kijken.

De vraag is niet: hoe stoppen we met scrollen? De vraag is: waar vluchten we voor weg?

En die vraag is oncomfortabel. Die vraag gaat niet over algoritmes of big tech, hoewel die er alles aan doen om het zo moeilijk mogelijk te maken haar te stellen. Die vraag gaat over wat er met ons is gebeurd. Over wat we hebben meegekregen. Over wat we onze kinderen meegeven terwijl we naast hen zitten en toch niet er zijn. Dit boek is een poging die vraag serieus te nemen. Maatschappijkritisch, ja, want de structuren die dit in stand houden verdienen kritiek. Maar ook klinisch, omdat het fenomeen zonder begrip van het zenuwstelsel onbegrepen blijft. En persoonlijk, omdat ik zelf lang genoeg in overlevingsmodus heb geleefd om te weten hoe onzichtbaar het is van binnenuit.

*Het kind op het perron kijkt nog steeds omhoog. De letters op het bord veranderen. Haar moeder heeft het niet gezien. Dit is waar we zijn.*

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Verdoofd maar wakker

*Ze scrolt. Niet omdat er iets is wat ze wil zien. Maar omdat stoppen erger voelt dan doorgaan.*

Dit is het moment dat de meeste mensen niet herkennen als een moment. Het is zo gewoon geworden, zo ingebouwd in de dagelijkse beweging, dat het nauwelijks als gedrag telt. Het is als ademen. Als knippen. Iets wat het lichaam doet terwijl de geest ergens anders is. Maar het lichaam is nergens anders. Het lichaam is hier, op de bank, in de trein, aan het bed van een slapend kind. En het doet iets wat het zenuwstelsel al heel lang kent, lang voor er schermen waren: het vlucht.

## Wat overlevingsmodus werkelijk betekent

De term overlevingsmodus klinkt dramatisch. Hij roept beelden op van rampen, van oorlog, van mensen in uiterste nood. Maar overlevingsmodus is geen uitzondering. Het is een toestand die het zenuwstelsel kan aannemen als standaard, ongemerkt, geleidelijk, volledig genormaliseerd. Het zenuwstelsel heeft één primaire taak: de veiligheid van het organisme bewaken. Het doet dit continu, zonder pauze, zonder toestemming te vragen. Het scant de omgeving, interpreteert signalen, en past de toestand van het lichaam daarop aan. Dit proces heet neuroceptie. een begrip van de neurowetenschapper Stephen Porges, en het vindt plaats buiten het bewuste denken om. U besluit niet om in alarm te gaan. Uw zenuwstelsel besluit dat voor u, sneller dan u kunt nadenken. Normaal gesproken is dit systeem flexibel. Het schiet omhoog als er gevaar is, en zakt terug als het gevaar geweken is. Rust na inspanning. Ontspanning na alertheid.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Het zenuwstelsel als een ademende entiteit, in en uit, activatie en herstel. Maar wat gebeurt er als het gevaar nooit wijkt? Wat als het kind opgroeit in een huis waar de spanning constant aanwezig is, niet altijd luid, niet altijd zichtbaar, maar voelbaar, als statische elektriciteit in de lucht? Wat als het zenuwstelsel van de ouder zo chronisch ontregeld is dat het zenuwstelsel van het kind via co-regulatie, de biologische afstemming tussen mensen, leert: rust is niet de norm, alertheid is de norm?

Dan raakt het systeem ingesteld op een andere baseline. De terugkeerstand is niet rust. De terugkeerstand is waakzaamheid. En de volwassene die dat kind eens was, weet niet beter. Hij kent geen andere normaliteit. Zijn zenuwstelsel is niet kapot. Het heeft gedaan wat het moest doen: overleven.

## De verdoving als oplossing

Hier begint iets interessants. Want een zenuwstelsel dat chronisch in staat van alertheid verkeert, is uitputtend. Het kost energie. Het houdt spieren gespannen, ademhaling oppervlakkig, de geest in een constante lage mate van paraatheid. Op den duur wordt dat ondraaglijk.

En dus zoekt het systeem naar verlichting. Naar iets wat de scherpe kant van de alertheid afhaalt zonder dat het zenuwstelsel volledig hoeft te ontspannen, want dat voelt gevaarlijk. Niet logisch gevaarlijk. Biologisch gevaarlijk. Diep, instinctief, in het lijf ingebakken.

Dit is de logica achter veel gedrag dat van buitenaf onbegrijpelijk lijkt. Het is de logica achter drinken, achter overwerken, achter televisie kijken tot drie uur 's nachts, achter eten zonder honger. En het is, dit is het punt, de logica achter scrollen.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Scrollen is geen verslaving aan informatie. Scrollen is verdooving. Het dempt de scherpe kant van het waken zonder echte rust te brengen. Het houdt het zenuwstelsel bezig genoeg om de stilte niet te hoeven voelen, maar vraagt weinig genoeg om geen echte inspanning te kosten. Het is de perfecte tussenruimte: niet aanwezig, niet afwezig. Verdoofd maar wakker.

## Het venster dat smaller wordt

In de traumazorg spreken we over het venster van tolerantie, de zone waarbinnen een mens optimaal functioneert. Niet te veel activatie, niet te weinig. Aanwezig, verbonden, in staat tot contact en reflectie. Binnen dat venster kunnen mensen leren, voelen, verbinding maken.

Buiten dat venster, te veel activatie, te weinig, schakelt het zenuwstelsel over naar overleving. Te veel: paniek, woede, hyperventilatie, chaos. Te weinig: verdooving, afwezigheid, depressie, dissociatie. Beide zijn buiten het venster. Beide zijn overlevingsreacties.

Wat er de afgelopen decennia is gebeurd, is dat het venster van tolerantie voor grote groepen mensen smaller is geworden. Niet omdat er meer ramp is, hoewel dat ook een argument valt te maken, maar omdat het zenuwstelsel nooit meer volledig tot rust komt. Chronische informatiestroom. Chronische prestatiedruk. Chronische verbondenheid die nooit echt verbinding is. Het systeem staat altijd een beetje aan. En een systeem dat altijd aan staat, wordt smaller, gevoeliger, sneller ontregeld.

En een smal venster zoekt verlichting. De telefoon ligt binnen handbereik.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Wat dit niet is

Dit is geen pleidooi voor onverantwoordelijkheid. Het is geen verklaring die gedrag excuseert of de eigen regie wegneemt. Mensen zijn niet hun zenuwstelsel. Ze zijn ook niet de som van wat hen is aangedaan.

Maar begrip is het begin van verandering. En begrip begint niet met harder je best doen, meer discipline, beter je best doen om van je telefoon af te blijven. Begrip begint met de vraag: waarom is stilte zo moeilijk geworden? Wat zit er in die stilte wat het systeem niet kan verdragen?

Die vraag is oncomfortabel. Ze vraagt iets van de lezer. Ze vraagt iets van de samenleving. Ze vraagt te erkennen dat wat wij collectief hebben genormaliseerd, de constante prikkeling, de chronische afleiding, de vlucht naar het scherm, niet een teken is van moderne vrijheid, maar van massale ontregeling.

We zijn niet vrij in onze schermen. We schuilen er.

*Ze legt haar telefoon neer. Tien seconden. Vijftien. Dan pakt ze hem weer op.*

*Niet omdat er iets is. Maar omdat de stilte iets vroeg wat ze niet weet hoe te geven.*

*Dat is niet zwakte. Dat is een zenuwstelsel dat doet wat het heeft geleerd.*

*De vraag is: wat heeft het geleerd, en van wie?*

# Pas op voor Smartphone Zombies

## De fabriek van onrust

*Ergens in een vergaderzaal in Menlo Park, California, zit een team van mensen na te denken over één vraag: hoe houden we u langer vast? Niet hoe maken we u gelukkiger. Niet hoe maken we u wijzer, meer verbonden, vrijer. Hoe houden we u vast.*

Dit is geen complottheorie. Dit is bedrijfsbeleid. Het staat in interne documenten, in rechtbankdossiers, in de getuigenissen van voormalige medewerkers die met hun geweten geen raad meer wisten. De technologie-industrie heeft, met de precisie van een chirurg en de moraal van een casino, een systeem gebouwd dat inspeelt op precies datgene wat in Deel 2 werd beschreven: een zenuwstelsel dat al onder druk staat, dat verlichting zoekt, dat niet kan stoppen omdat stoppen aanvoelt als vallen.

Ze hebben het niet uitgevonden. Ze hebben het gevonden. En toen hebben ze er een industrie omheen gebouwd.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Hoe een app wordt gebouwd om niet los te laten

In 2017 zei Sean Parker, de eerste president van Facebook, in een openbaar interview iets wat zelden wordt herhaald maar nooit had mogen worden vergeten. Het platform was van meet af aan ontworpen om zo veel mogelijk van uw tijd en aandacht te consumeren. De vraag die de ontwerpers zichzelf stelden was: hoe krijgen we een zo groot mogelijke dosis dopamine van de gebruiker?

Dopamine. Niet tevredenheid. Niet verbinding. Niet betekenis. Dopamine, het stofje dat het brein afgeeft bij de anticipatie op een beloning. Niet bij de beloning zelf. Bij de verwachting ervan.

Dit onderscheid is cruciaal, en het is exact de reden waarom scrollen zo moeilijk te stoppen is. Het brein wordt niet beloond door wat u vindt. Het brein wordt geprikkeld door de mogelijkheid dat u iets vindt. Elke swipe is een gokkast. Elke refresh is een trekje aan de hendel. Soms niets. Soms een like. Soms een bericht dat iets in u raakt. De onvoorspelbaarheid is niet een fout in het systeem. Het is het systeem.

Psychologen noemen dit intermitterende bekrachtiging, de krachtigste vorm van geconditioneerd gedrag die bekend is. Niet vaste beloning, die went. Niet geen beloning, die dooft. Maar onregelmatige, onvoorspelbare beloning, die het gedrag het meest hardnekkig in stand houdt. Het is de reden waarom gokken verslavend is. Het is de reden waarom u uw telefoon pakt zonder dat u weet waarom.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Het zenuwstelsel als grondstof

Hier wordt het schaamteloos. Want de mensen die deze systemen hebben gebouwd, wisten wat ze deden. Niet vaag, niet in theorie. Ze wisten dat ze inspeelden op biologische kwetsbaarheid. Ze wisten dat hun product het hardst aanslaat bij mensen wier zenuwstelsel al ontregeld is, bij mensen die vluchten, die verdoving zoeken, die de stilte niet kunnen verdragen.

En ze wisten dat dit met name kinderen treft. Adolescenten wier prefrontale cortex nog in ontwikkeling is, wier identiteit nog gevormd wordt, wier zenuwstelsel nog leert wat veilig is en wat niet. Ze wisten het. En ze hebben hun producten toch op die markt gezet, met de maximale aantrekkingskracht en de minimale remmen.

Voormalige medewerkers van grote Tech bedrijven, mensen die de algoritmes hebben geschreven, de notificatiesystemen hebben ontworpen, de feed structuren hebben gebouwd, spreken inmiddels openlijk. Ze noemen het wat het is: exploitatie. Niet van naïviteit, maar van neurobiologie. Niet van zwakte, maar van biologie.

Het zenuwstelsel is geen persoonlijk falen. Het is de grondstof waarop een industrie van biljoenen dollars is gebouwd.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## De architectuur van onrust

Begrijp hoe een sociale-mediaplatform is ingericht, en u begrijpt de rest. Elk element is ontworpen om het zenuwstelsel in een toestand van lage, aanhoudende activatie te houden. Niet te hoog, dan haakt u af. Niet te laag, dan wordt u suf en sluit u de app. Precies in het midden: net genoeg prikkeling om door te gaan, net te weinig bevrediging om te stoppen.

De notificatie is geen vriendelijk tikje op de schouder. Het is een geconditioneerd alarmsignaal. Uw telefoon trilt, en uw zenuwstelsel reageert voordat u heeft besloten te reageren. Dat is geen gewoonte. Dat is een geconditioneerde reflex, zorgvuldig ingeslepen door herhaling en onregelmatige beloning.

De oneindige scroll heeft geen einde, bewust, want een einde zou u de gelegenheid geven te beslissen of u wilt stoppen. De algoritmisch samengestelde feed toont u precies datgene wat uw aandacht het langst vasthoudt, niet datgene wat u blij maakt, maar datgene wat u activeert.

Verontwaardiging activeert langer dan vreugde. Angst activeert langer dan rust. Conflict activeert langer dan overeenstemming.

Het platform verdient aan uw activatie. Niet aan uw welzijn. De belangen zijn niet alleen niet gealigneerd, ze zijn tegengesteld.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Waarom dit meer is dan een consumentenkwestie

Tot hier klinkt dit misschien als een consumentenwaarschuwing. Koop bewuster. Gebruik minder. Zet je notificaties uit. En ja, dat zijn geen slechte adviezen. Maar ze missen de schaal van het probleem.

Want dit gaat niet over individuele keuzes in een vrije markt. Dit gaat over een industrie die bewust heeft geïnvesteerd in het ontregelen van het menselijk zenuwstelsel, op een schaal die geen enkel eerder tijdperk heeft gekend. Miljarden mensen. Dagelijks. Van jongs af aan.

De gevolgen zijn niet beperkt tot persoonlijk onbehagen. Ze sijpelen door in elk domein van het maatschappelijk leven. In de kwaliteit van menselijke relaties. In de capaciteit voor aandacht, voor empathie, voor het verdragen van complexiteit. In de politiek, waar de architectuur van onrust zijn meest zichtbare en gevaarlijkste vruchten afwerpt.

Een samenleving van ontregelde zenuwstelsels is een samenleving die makkelijk te manipuleren is. Dat is geen bijeffect. Dat is, voor sommigen, het verdienmodel.

## De fabriek heeft geen gezicht

Het gemakkelijkste wat we kunnen doen is dit personaliseren. Zuckerberg. Musk. Een handvol rijke mannen in dure auto's die de wereld hebben kapotgemaakt. Dat verhaal klopt gedeeltelijk, en het is verleidelijk, en het is onvoldoende. Want de fabriek van onrust wordt niet alleen draaiende gehouden door Tech giganten. Ze wordt draaiende gehouden door overheden die te laat reguleren en te afhankelijk zijn van lobbykapitaal. Door scholen die tablets uitdelen zonder te begrijpen wat ze uitdelen. Door ouders die zichzelf verdoven terwijl ze hun kinderen leren verdoven.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Door een economisch systeem dat groei boven welzijn stelt en aandacht heeft gemodificeerd tot een grondstof.

De fabriek heeft geen gezicht. De fabriek is het systeem. En het systeem werkt precies zoals het is ontworpen.

*In de vergaderzaal in Menlo Park gaat het licht uit. De meeting is voorbij. De engineers gaan naar huis, naar hun kinderen, naar hun schermen.*

*De meeste schermen van hun kinderen zijn uitgeschakeld. Dat is beleid op de Tech campus. Kinderen van medewerkers mogen niet onbeperkt op hun producten.*

*Ze weten wat ze maken. De vraag is of wij het nu ook weten.*

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Niemand is thuis

*Het kind vraagt iets. De ouder kijkt op. Geeft antwoord. Kijkt weer naar beneden.*

*Het kind heeft het antwoord gekregen. Het heeft niet gekregen wat het vroeg.*

Er is een verschil tussen reageren en er zijn. Tussen aanwezig zijn in de ruimte en aanwezig zijn voor de ander. Dat verschil is altijd bestaan, ouders zijn altijd afgeleid geweest, altijd moe, altijd ergens anders met hun hoofd. Dat is menselijk, en het is niet het probleem.

Het probleem is de schaal. De frequentie. De manier waarop afwezigheid nu constant, ononderbroken en volledig genormaliseerd is geworden. Niet als uitzondering in een verder aanwezig leven, maar als de structurele toestand van het gezin.

En het probleem is wat dat doet met een kind wiens zenuwstelsel nog in ontwikkeling is, en dat voor zijn ontwikkeling afhankelijk is van iets wat de wetenschap co-regulatie noemt, de biologische afstemming op een aanwezige, gereguleerde ander.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Wat een kind nodig heeft om te worden wie het is

Een kind wordt niet geboren met een gereguleerd zenuwstelsel. Het leent dat, in de eerste jaren van zijn leven, van de mensen om zich heen. Het zenuwstelsel van het kind stemt af op het zenuwstelsel van de verzorger. niet bewust, niet als keuze, maar als biologisch proces. De oogcontact, de stem, de aanraking, de aanwezige blik: dit zijn de signalen waarop het kind zijn eigen toestand reguleert.

Dit is geen theorie. Dit is neurobiologie. De polyvagaaltheorie van Stephen Porges beschrijft hoe het autonome zenuwstelsel van een kind zich letterlijk vormgeeft naar de neuroceptieve omgeving, de onbewuste veiligheidssignalen, die het ontvangt. Een kind bij een rustige, aanwezige ouder leert: de wereld is veilig, ik mag er zijn, contact is goed. Een kind bij een chronisch afwezige, ontregelde ouder leert iets anders. Niet door woorden. Door biologie.

En wat leert een kind waarvan de ouder fysiek aanwezig is maar neuroceptief afwezig, wiens blik op het scherm is, wiens aandacht elders, wiens lichaam er is maar wiens aanwezigheid niet?

Het leert dat aanwezig zijn niet betekent er zijn. Het leert dat contact onbetrouwbaar is. Het leert, diep en zonder woorden, dat het niet genoeg is om iemands aandacht vast te houden.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## De stille overdracht

In de traumazorg spreken we over transgenerationale overdracht, het verschijnsel waarbij patronen van ontregeling, van onveiligheid, van overlevingsmodus, worden doorgegeven van ouder op kind. Niet als opzet. Niet als nalatigheid in de klassieke zin. Maar als het onvermijdelijke gevolg van een zenuwstelsel dat zichzelf overdraagt via co-regulatie, lang voordat er taal is om het te benoemen.

De ouder die zelf is opgegroeid in een klimaat van chronische stress. en dat zijn er velen, meer dan we erkennen, draagt dat klimaat mee. Niet als herinnering, maar als lichamelijke werkelijkheid. Als een ademhalingspatroon. Als een lichte permanente gespannenheid in de schouders. Als een onvermogen om echt stil te zitten zonder dat het ongemakkelijk wordt.

En nu heeft diezelfde ouder een apparaat in zijn hand dat hem precies geeft wat hij nodig heeft: verlichting van dat ongemak. Verdoving van de stilte. Een uitweg uit het moment. En het kind zit ernaast en het kind leert.

## Wat het kind leert

Het leert dat schermen belangrijker zijn dan ogen. Dat een vraag kan wachten, maar een notificatie niet. Dat de blik van een ouder iets is wat je moet verdienen, en dat het soms niet lukt hoe je ook je best doet.

Het leert dat afwezigheid de norm is. Dat mensen er niet echt voor elkaar zijn. Dat verbinding oppervlakkig is en vluchtig en altijd onderbroken kan worden door iets op een scherm. En als het kind oud genoeg is, krijgt het zelf een scherm.

# Pas op voor Smartphone Zombies

En het doet wat het heeft geleerd. Het verdwijnt erin, snel en efficiënt, want het heeft al jaren geoefend in afwezigheid. Het heeft afwezigheid ingeademd als klimaat. Nu heeft het er een instrument voor. Dit is geen verwijt aan ouders. Dit is een beschrijving van een systeem dat ouders heeft ontregeld, kinderen heeft geïnstrumentaliseerd, en vervolgens beide heeft voorzien van een product dat het proces in stand houdt en versnelt.

## De tafel als diagnostisch instrument

Er is één plek in het gezinsleven waar dit alles zichtbaar wordt met een precisie die geen enkel onderzoek kan evenaren: de eettafel. Niet als symbool, niet als nostalgisch ideaal van de jaren vijftig, maar als de meest basale ruimte voor gedeelde aanwezigheid die het gezin kent.

Kijk wat er aan die tafel gebeurt. Telefoons naast de borden. Gesprekken die niet op gang komen omdat niemand er helemaal is. Kinderen die eten en scrollen. Ouders die eten en werken. De tafel als doorvoerhaven, niet als ontmoetingsplaats.

En als u denkt: bij ons is dat anders, bij ons liggen de telefoons weg, vraag u dan af hoe lang het duurt voordat iemand ze pakt. Vraag u af wat er in de stilte zit die overblijft als het scherm er niet is. Is het verbinding? Of is het ongemak dat snel gevuld moet worden?

De tafel vertelt de waarheid over een gezin. Niet over de liefde, die is er meestal wel. Maar over de aanwezigheid. En aanwezigheid is niet hetzelfde als liefde, hoe graag we dat ook zouden willen geloven.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Aanwezig zijn als daad van verzet

Er is iets radicaals aan het neerleggen van je telefoon als je kind iets vraagt.

Niet omdat je telefoon neerleggen moeilijk is, technisch gezien is het eenvoudig. Maar omdat het vraagt om aanwezig te zijn in een moment dat je zenuwstelsel misschien liever zou ontvluchten. Omdat het vraagt om de stilte te verdragen, het ongemak, de directheid van echt contact.

En dat is precies wat een chronisch ontregeld zenuwstelsel zo moeilijk vindt.

Niet het kind. Niet de vraag. De aanwezigheid zelf.

Wat we vragen van ouders als we zeggen 'leg je telefoon neer' is dus niet een gedragsverandering. Het is een zenuwstelselverandering. Het vraagt herstel van het venster van tolerantie, van de capaciteit voor rust, van het vermogen om aanwezig te zijn zonder te vluchten.

Dat is het eerlijke werk en het begint niet bij het kind.

*Het kind heeft opgehouden vragen te stellen. Niet omdat het niets meer wil weten. Maar omdat het heeft geleerd dat vragen de aandacht niet vasthouden.*

*Het heeft zijn eigen scherm gekregen voor zijn verjaardag. Het is er blij mee.*

*Het verdwijnt erin met een vanzelfsprekendheid die niemand verontrust.*

*Niemand ziet wat er is overgedragen. Niemand heeft het met opzet gedaan.*

*Dat maakt het niet minder ingrijpend. Dat maakt het precies zo ingrijpend.*

# Pas op voor Smartphone Zombies

## De verdoofde samenleving

*Democratie is een systeem dat vraagt om burgers die nadenken. Die luisteren. Die complexiteit verdragen. Die een mening kunnen herzien als de feiten dat vragen.*

*We hebben een systeem gebouwd dat precies het tegenovergestelde belooft.*

Dit is niet de klacht van een nostalgicus die terugverlangt naar een gouden verleden dat nooit heeft bestaan. Democratie was altijd kwetsbaar, altijd onvolmaakt, altijd gevoelig voor manipulatie en demagogen en de korte blik van het eigenbelang. Dat is niet nieuw.

Wat nieuw is, is de infrastructuur. De schaal. De snelheid waarmee ontregeling zich nu verspreidt, versterkt, en als waarheid wordt aangeboden aan mensen wier zenuwstelsel al onder druk staat en wier venster van tolerantie al smaller is dan het zou moeten zijn.

Een samenleving van smartphonezombies is niet alleen een samenleving van afwezige mensen. Het is een samenleving die steeds minder in staat is tot het soort aanwezig, gereguleerd denken waarop democratie berust.

## Aandacht als politieke grondstof

Aandacht is macht. Dat is geen nieuwe observatie, propagandisten wisten het voor de radio was uitgevonden. Maar de schaal waarop aandacht nu kan worden gekaapt, gemanipuleerd en te gelde gemaakt, is zonder historisch precedent.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Het algoritme dat bepaalt wat u ziet, is niet neutraal. Het is geoptimaliseerd voor betrokkenheid en betrokkenheid, zoals we in Deel 3 zagen, wordt het meest effectief opgewekt door activatie, verontwaardiging, angst en wij-zij-denken. Niet omdat deze emoties de waarheid beter weergeven, maar omdat ze het zenuwstelsel het langst in staat van prikkeling houden.

Het politieke gevolg is voorspelbaar en wordt inmiddels breed gedocumenteerd: polarisatie neemt toe, niet omdat mensen werkelijk verder van elkaar zijn komen te staan in hun dagelijkse waarden, maar omdat het systeem de uitersten beloont en het midden onzichtbaar maakt. De gematigde stem genereert minder engagement. Het algoritme begraven haar. En de burger die dagelijks door deze feed scrolt, leert, zonder het te beseffen, via zijn zenuwstelsel, niet via zijn verstand, dat de wereld verdeeld is in vijanden en bondgenoten. Dat nuance gevaarlijk is. Dat twijfel zwakte is. Dat het midden niet bestaat.

## Wat ontregeling doet met oordeel

Hier ligt de verbinding die zelden wordt gemaakt, en die dit boek probeert te maken: de kwaliteit van politiek oordeel is direct afhankelijk van de toestand van het zenuwstelsel waarmee dat oordeel wordt gevormd.

Een zenuwstelsel in overlevingsmodus denkt anders dan een zenuwstelsel in rust. Dat is geen metafoor. Dat is neurobiologie. Onder activatie, stress, angst, verontwaardiging, verschuift de bloedtoevoer weg van de prefrontale cortex, het deel van het brein dat verantwoordelijk is voor nuance, langetermijndenken, empathie en het wegen van complexe informatie. Naar de amygdala, het deel dat snel reageert, categoriseert in veilig en gevaarlijk, en handelt voordat het denkt.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Een burger die chronisch gestrest is, chronisch ontregeld, chronisch in lage activatie gehouden door een feed die zijn zenuwstelsel als grondstof gebruikt, die burger oordeelt anders. Niet slechter als mens. Maar vanuit een ander neurologisch regime. Een regime dat gevoeliger is voor eenvoudige antwoorden, voor sterke leiders, voor verhalen die het complexe reduceren tot het overzichtelijke.

Demagogen hebben dit altijd geweten. Nu hebben ze infrastructuur.

## De illusie van informatie

We leven in het meest geïnformeerde tijdperk uit de geschiedenis. Nooit eerder hadden mensen toegang tot zoveel kennis, zoveel perspectieven, zoveel bronnen. En toch, of misschien juist daarom, groeit het onvermogen om die informatie te wegen, te contextualiseren, te integreren.

Dat is geen paradox. Dat is het voorspelbare gevolg van een informatiestroom die sneller gaat dan het zenuwstelsel kan verwerken, die emotioneel geoptimaliseerd is in plaats van epistemisch, en die wordt geconsumeerd in een toestand van halve aanwezigheid, verdoofd maar wakker, scrollend maar niet werkelijk lezend.

Informatie die in overlevingsmodus binnenkomt, wordt anders verwerkt dan informatie die in rust wordt ontvangen. Ze slaat anders op. Ze integreert minder. Ze activeert meer. En ze bevestigt liever dan dat ze uitdaagt, want uitdaging kost energie die het systeem onder druk niet beschikbaar heeft.

Dit is hoe bevestigingsvooroordeel een structureel maatschappelijk probleem wordt, in plaats van een individuele cognitieve eigenaardigheid. Het is geen falen van intelligentie. Het is een falen van de omstandigheden waaronder we informatie tot ons nemen.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## De politiek van het korte venster

Politiek vraagt om het vermogen om verder te kijken dan het moment. Om klimaatverandering serieus te nemen terwijl de gevolgen pas over twintig jaar volledig voelbaar zijn. Om pensioenstelsels te hervormen voor mensen die nog niet geboren zijn. Om infrastructuur te bouwen die een generatie duurt om te voltooien. Dit soort denken is alleen mogelijk als het zenuwstelsel uit het overlevingsregime kan stappen. Als er ruimte is voor de prefrontale cortex om te doen waarvoor hij is gebouwd: plannen, afwegen, verbanden leggen over tijd.

Een samenleving in chronische ontregeling verliest die capaciteit. Niet volledig, niet van de ene op de andere dag, maar geleidelijk, merkbaar, in de afkorting van de politieke cyclus, in de onmacht van het bestuur om structurele problemen aan te pakken, in de beloning van de politicus die schreeuwt boven de politicus die nadenkt.

De vierjarige verkiezingscyclus was al kort. De nieuwscyclus is nu vierentwintig uur. De aandacht cyclus van de gemiddelde social-mediagebruiker is korter dan dat. Beleid wordt gevormd in de schaduw van de volgende post.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Collectieve her-ijking als politieke noodzaak

In de traumazorg spreken we over her-ijking, het proces waarbij het zenuwstelsel, na langdurige ontregeling, opnieuw leert wat veilig is. Wat rust is. Waar de grens ligt tussen waakzaamheid en paranoia, tussen alertheid en paniek.

Dat proces vraagt tijd. Het vraagt veiligheid. Het vraagt geregleerde anderen in de omgeving, mensen wier zenuwstelsel rust uitstraalt en daarmee het systeem van de ander helpt terugkeren naar zijn eigen venster van tolerantie. Wat zou het betekenen om dit concept te vertalen naar het maatschappelijke domein? Collectieve her-ijking. Niet als therapie voor iedereen, dat is noch haalbaar noch wenselijk. Maar als structureel gegeven: omgevingen die rust mogelijk maken. Informatiestructuren die het zenuwstelsel niet als grondstof behandelen. Politieke cultuur die genuanceerd denken beloont in plaats van bestraft.

Dat is geen utopie. Dat is een keuze. Een keuze die vraagt om burgers die begrijpen wat er met hen gebeurt, en die bereid zijn de ongemakkelijke vraag te stellen: in wiens belang is mijn ontregeling?

*De stembus sluit om negen uur. De uitslag wordt becommentarieerd nog voor de stemmen zijn geteld. De eerste verontwaardiging verschijnt voor de helft van de kiesgerechtigden heeft nagedacht.*

*Niemand heeft iemand gedwongen zijn mening te geven voor hij die had gevormd. Niemand heeft iemand gedwongen te reageren voor hij had gelezen. Maar het systeem heeft het zo ingericht dat wachten voelt als verliezen. En een zenuwstelsel in overlevingsmodus wacht niet.*

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Van overleven naar leven

*Dit is niet het hoofdstuk met de tien tips.*

*Er zijn geen tien tips. Er is geen lijst. Er is geen protocol dat u kunt volgen en daarna bent u er.*

*Wat er wel is, is een richting. En die richting begint niet bij uw telefoon.*

De vijf voorgaande delen hebben iets beschreven wat groter is dan scroll gedrag, groter dan schermtijd, groter dan de Tech bedrijven die ervan profiteren. Ze hebben beschreven hoe een samenleving collectief in een toestand van chronische ontregeling is beland en hoe die ontregeling zich nestelt in gezinnen, in politiek, in de manier waarop mensen zichzelf en elkaar waarnemen.

Als dat klopt, en ik meen dat het klopt, dan is de vraag niet hoe we onze schermtijd terugbrengen. De vraag is hoe we terugkeren naar onszelf. Naar aanwezigheid. Naar het vermogen om stil te zijn zonder te vluchten, contact te maken zonder te verdwijnen, te denken zonder onmiddellijk te reageren. Dat is geen kleine vraag. Dat is het werk van een leven.

## Wat herstel werkelijk vraagt

In de traumazorg is herstel geen rechte lijn. Het is geen proces waarbij iemand de juiste inzichten opdoet en vervolgens veranderd is. Herstel is een zenuwstelselproces. Het vraagt herhaling, veiligheid, tijd, en, cruciaal, de aanwezigheid van gereguleerde anderen die het zenuwstelsel helpen te leren wat het nooit heeft geleerd of wat het is vergeten: dat rust veilig is.

Dit geldt voor individuen. En het geldt, in overdrachtelijke maar niet louter metaforische zin, voor gemeenschappen en samenlevingen.

# Pas op voor Smartphone Zombies

Collectieve ontregeling vraagt collectief herstel. Niet als therapie voor iedereen, maar als gedeelde cultuurverandering, een geleidelijke verschuiving in wat we normaal noemen, wat we belonen, wat we van elkaar vragen. Dat begint klein. Onvermijdelijk klein. Het begint bij één moment van echte aanwezigheid, herhaald, ingeslepen, totdat het zenuwstelsel het herkent als veilig.

## De stilte opnieuw leren verdragen

Er is één vaardigheid die ten grondslag ligt aan alles wat in dit boek is beschreven, en die wij als samenleving in hoog tempo aan het verliezen zijn: het verdragen van stilte.

Niet de afwezigheid van geluid. De afwezigheid van prikkeling. Het moment waarop er niets gevraagd wordt, niets getoond wordt, niets reageert. Het moment waarop u alleen bent met uzelf, met uw lichaam, met wat er in u omgaat.

Voor veel mensen is dat moment ondraaglijk geworden. Niet omdat ze zwak zijn. Maar omdat hun zenuwstelsel stilte heeft leren associëren met onveiligheid, met de onrustige stilte van een gespannen huishouden, met de stilte voor het onweer, met de stilte die betekende dat er iets mis was.

Stilte opnieuw leren verdragen is geen meditatieopdracht. Het is zenuwstelselwerk. Het is kleine stappen. Telefoon neerleggen en de ongemakkelijkheid voelen zonder haar onmiddellijk op te lossen. In de trein zitten zonder te scrollen en merken wat er dan gebeurt, in het lichaam, in de gedachten, in de blik die langzaam omhoog gaat en de wereld om zich heen begint te zien.

Dat is het begin. Niet het einde.

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Aanwezigheid als verzet

Er zit iets politieks aan het besluit om aanwezig te zijn. Niet in de zin van een manifest of een beweging, maar in de meest basale zin: wie aanwezig is, is moeilijker te manipuleren. Wie in contact staat met zijn eigen lichaam, zijn eigen gewaarwordingen, zijn eigen twijfels, die is minder ontvankelijk voor de eenvoudige antwoorden die een ontregeld zenuwstelsel zo graag hoort.

Aanwezigheid maakt nuance mogelijk. Aanwezigheid maakt contact mogelijk. Aanwezigheid maakt het mogelijk om naar iemand te luisteren wiens mening verschilt van de uwe, zonder dat uw zenuwstelsel onmiddellijk in alarm schiet.

Dat klinkt simpel. Het is het moeilijkste wat er is. En het is precies wat het systeem, de fabriek van onrust, de algoritmes, de architectuur van activatie, zo graag wil voorkomen. Want een aanwezig mens is een mens die nadenkt. En een mens die nadenkt, is een mens die keuzes maakt.

Keuzes zijn gevaarlijk voor verdienmodellen die gebouwd zijn op het ontbreken ervan.

## Wat wij onze kinderen schuldig zijn

Als er één groep is die de rekening betaalt voor de collectieve ontregeling die dit boek beschrijft, dan zijn het kinderen. Niet omdat ze het zwakst zijn, kinderen zijn veerkrachtiger dan we vaak denken. Maar omdat zij de ontregeling niet hebben gekozen, niet hebben veroorzaakt, en haar toch meedragen. In hun zenuwstelsel, in hun aangeleerde patronen, in de manier waarop ze leren wat contact is en wat aandacht waard is.

We zijn hun iets schuldig. Niet perfectie, dat bestaat niet en het zou verstikkend zijn maar wel aanwezigheid.

# Pas op voor Smartphone Zombies

De bereidheid om te werken aan ons eigen venster van tolerantie, niet als persoonlijk project maar als verantwoordelijkheid naar de mensen die op ons afstemmen.

Een ouder die zijn eigen ontregeling erkent en eraan werkt, geeft zijn kind iets wat geen schermtijdbeperking kan geven: een gereguleerd zenuwstelsel om op af te stemmen. Een levend voorbeeld dat stilte veilig is, dat contact de moeite waard is, dat aanwezig zijn niet gevaarlijk is maar het meest menselijke wat er bestaat.

Dat is de overdracht die telt. Niet de telefoon. Niet de app. Het zenuwstelsel van de ouder die heeft leren rusten.

## Het bord opnieuw bekeken

We begonnen met een bord. Een waarschuwingsteken, grappig bedoeld, snel door gescrold door de meeste mensen die het zagen. Beware of smartphone-zombies.

Ik hoop dat het na dit boek iets anders klinkt. Niet als grap, niet als vinger die wijst naar anderen, maar als een beschrijving van iets wat ons allemaal aangaat. Een samenleving die collectief heeft leren vluchten. Die haar kinderen heeft voorzien van vluchtinstrumenten nog voor ze wisten waar ze voor vluchtten. Die haar politiek heeft overgeleverd aan de architectuur van onrust. Die stilte heeft verruild voor prikkeling en aanwezigheid heeft ingewisseld voor bereikbaarheid. Het bord waarschuwt voor zombies. Maar zombies zijn mensen die er niet meer zijn. Die lopen zonder te zien. Die bewegen zonder te voelen. De vraag is niet: hoe vermijden we die mensen? De vraag is: hoe lang zijn wijzelf al onderweg zonder er te zijn?

# Pas op voor Smartphone Zombies

## Terugkeren

Terugkeren naar uzelf begint niet met een besluit. Het begint met een moment. Een moment waarop u uw telefoon neerlegt, niet omdat u dat moet, maar omdat u nieuwsgierig bent naar wat er dan gebeurt. Naar wat de stilte zegt als u haar de ruimte geeft. Naar wie er is als u er bent. Dat moment zal ongemakkelijk zijn. Waarschijnlijk korter dan u had gehoopt.

Waarschijnlijk gevolgd door de reflex om toch weer te pakken wat u net neerlegde. Doe het toch. Leg het neer. Kijk omhoog.

Er is een kind dat vraagt. Er is een wereld die beweegt. Er is een stilte die iets wil zeggen als u haar laat.

Van overleven naar leven is geen grote stap. Het is een kleine beweging, keer op keer herhaald, totdat het zenuwstelsel begrijpt dat er niets te vrezen valt in het moment zelf.

Het moment zelf is alles wat er is.

Het is ook alles wat we ooit werkelijk hebben gehad.

*Op het perron van Rotterdam Centraal kijkt het kind nog steeds omhoog.*

*De moeder heeft haar telefoon in haar zak gestoken. Ze weet zelf niet precies waarom.*

*Ze kijkt naar haar kind. Het kind kijkt naar de letters op het bord. Ze gaan samen kijken wat ze zeggen.*

*Het duurt misschien tien seconden. Het duurt misschien langer.*

*Het is genoeg.*