

NRC NEXT

Artikel is verschenen in NRC Next, 9 april 2010
Dit is een digitale versie van het artikel

Maar de relatie met je digitale wederhelft is niet vlekkeloos

Steeds meer mensen die veel op internet zitten, hebben grote behoefte aan innerlijke rust

Door

Ellen de Bruin

Soren Gordhamer zoekt een balans tussen vluchtige digitale informatie en rust.

Omdat hij een van velen is, organiseert hij er binnenkort een congres over.

„We zijn nu een tijdje samen en de eerste verliefheidsfase is voorbij. We weten dat we met elkaar verder willen. Maar we kennen inmiddels ook elkaars slechte eigenschappen. Dus hoe gaan we daarmee om, hoe gaan we ons leven samen inrichten?”

Nee, Soren Gordhamer heeft het niet over zijn partner.

Dit is hoe hij praat over Facebook en Twitter en Google, over voortdurend in verbinding staan met andere mensen en met zeeën aan informatie. Gordhamer is zowel internetondernemer als mindfulnessleraar geweest. Nu is hij bezig een congres te organiseren waarin hij die interesses samenbrengt. Op Wisdom 2.0, 30 april en 1 mei in Silicon Valley, komen topmensen van Google, Facebook en Twitter, maar ook yoga- en meditatiegoeroes. ‘Harde’ techies en ‘softe’ mensen die ‘bewust willen leven’ – echt een combinatie die je alleen in de San Francisco Bay Area kunt verwachten.

Hoewel. Steeds meer mensen die veel op internet zitten, lijken grote behoefte te hebben aan innerlijke rust. Vraag maar eens rond onder vrienden en collega’s die graag internetten en op sociale netwerken zitten. Dan kan bijvoorbeeld blijken dat de één besloten heeft ‘dat er niks meer de slaapkamer in mag waar een snoertje aan zit’, en dat een ander zich plotseling heeft voorgenomen zijn iPhone zo min mogelijk te gebruiken, ‘om niet de hele tijd met die andere realiteit geconfronteerd te worden’.

Zelf overweeg ik al een tijd digitale zelfmoord, met die suicide machine waarmee je jezelf uit al je sociale netwerken kunt wissen. Maar ik twijfel erg. Omdat sommige kennissen die ik ‘vrienden’ noem vaak zulke grappige dingen zeggen, doen of linken. Het is meestal ‘lege informatie’, vergelijkbaar met ‘lege calorieën’: lekker zonder dat je er echt iets aan hebt. Informatieverslaafd, ben je dan.

Het Amsterdamse jongerenmarketingbureau YoungWorks noemde die ziekte eind vorig jaar ‘infobesitas’ en bestempelde hem in één moeite door tot dé trend voor 2010. Grappig als je bedenkt dat het buzzwoord van 2009 ‘ontvrienden’ was – niet dat mensen dat massaal deden, maar het idee raakte wel een snaar. Het moest toen al allemaal minder. Fanatieke internetters zoeken rust in de kop. Soren Gordhamer van Wisdom 2.0 zoekt die rust al langer. Gordhamer – Noorse grootouders, geboren in Michigan – raakte geïnteresseerd in boeddhisme en meditatie toen hij als zoon van gescheiden ouders ongelukkig aan het puberen was in Texas, vertelt hij aan de telefoon. Hij ging reizen, naar Azië en Californië, en vervolgens cursussen mindfulness geven aan al dan niet gedetineerde jongeren. Met aandacht in het nu zijn, daar gaat het bij mindfulness om, en dan gelukkig zijn (of als dat niet lukt, ‘zijn’ überhaupt).

Een jaar of zes geleden begon Gordhamer pas het wereldwijde web te ontdekken. „Ik vond die sociale netwerken waarmee je over de hele wereld kon communiceren fascinerend”, zegt hij. „Ik begon zelfs een internetbedrijfje, dat allang weer ter ziele is trouwens. Maar op een dag realiseerde ik me dat mijn mindful life en mijn tech life volledig gescheiden waren.” Dus begon hij via Twitter en Facebook te zoeken naar mensen die er ook over nadachten hoe ze die twee aspecten van hun leven met elkaar in balans konden brengen. Hij maakte een reeks interviews met zulke mensen, schreef een boek met de titel Wisdom 2.0: Ancient Secrets for the Creative & Constantly Connected. En nu volgt dus het congres.

De wereld is klaar voor de vraag hoe we nu verder moeten met technologie, zegt hij. „Het is net als met een liefdesrelatie. In het begin ben je zó verliefd dat je alleen maar iemands positieve kanten ziet. Geleidelijk realiseer je je dat die persoon, eh... wel wat complexer is.” En zo is het ook met die gadgets en technologie waar je eerst alleen maar blij van werd. „Dezelfde technologie waarmee we kunnen communiceren met mensen over de hele wereld, en onze e-mail checken wanneer we maar willen, kan onze aandacht ook afleiden van een betekenisvol, zinvol leven, een leven vol compassie en echte verbondenheid met mensen.”

Zelf heeft hij die balans tussen mindfulness en technologie ook nog niet gevonden, geeft hij toe. Heel zen: „It's an ongoing exploration.”

Maar hij heeft wel tips. Doe wat je doet met aandacht. Eén ding tegelijk. Ga online 'vanuit creativiteit en niet uit verveling'. „En wat mij ook helpt is regelmatig mediteren, yoga en wandelingen maken. Als dat erbij inschiet, wordt ook mijn relatie met de computer te scheef. Dan blijf ik er 's avonds maar achter zitten terwijl ik niet echt ergens toe kom. Hooguit verstuur ik wat onduidelijke e-mails. Een lose-lose situatie.” Als hij geestelijk goed in balans is gaat de computer 's avonds helemaal niet aan. De lampen trouwens ook niet altijd – met kaarsen volgt hij een natuurlijker ritme en slaapt hij beter. We kunnen onze relatie met nieuwe technologie en met sociale netwerken natuurlijk ook beëindigen. Gordhamer moet een beetje lachen bij de suggestie. „Ik respecteer mensen die die keuze maken volledig”, zegt hij, meteen daarna weer ernstig. „Bij sommige mensen past het gewoon niet.” Maar voor hem is het geen optie, om het uit te maken met Google, Facebook en Twitter. Zeker nu niet. Want de ironie is dat hij nu door de voorbereidingen van het congres nog veel meer gebruik maakt van sociale netwerken dan anders.

Zelf overweeg ik al een tijd digitale zelfmoord, met die suicide machine
Het is meestal 'lege informatie': lekker zonder dat je er echt iets aan hebt

En hier gaat Wisdom 2.0 over

Eind deze maand vindt in Silicon Valley het congres Wisdom 2.0 plaats, over de combinatie van internetgebruik en bewust leven. Sprekers zijn bijvoorbeeld Chris Sacca, voormalig Head of Special Initiatives bij Google, die vorig jaar strategisch adviseur werd bij Twitter – een op internet veelbesproken overstap. En Kaitlin Quistgaard, hoofdredacteur van Yoga Journal werkte daarvoor bij Salon en Wired.

Soren Gordhamer, de organisator van het congres, is nog in gesprek met Linda Stone, de ex-Apple-medewerker die ruim tien jaar geleden de term continuous partial attention bedacht: steeds oppervlakkig aandacht aan dingen besteden, om zo de hele tijd open te staan voor eventueel nieuwe informatie. Het probleem waar fanatieke sociale internetters nu een oplossing voor zoeken, heeft ze nu continuous continuous partial attention genoemd: een staat van voortdurende waakzaamheid of er niet iets nieuws en beters langskomt.

Wie ook heeft toegezegd om op Wisdom 2.0 te spreken, is Tony Hsieh. Die is in Nederland niet zo bekend; Hsieh (spreek uit 'sjee') is directeur van de Amerikaanse online schoenenwinkel Zappos, die tegen ieders verwachting in een enorm succes werd en vorig jaar voor zo'n 850 miljoen dollar werd gekocht door Amazon. Maar Zappos is ook bekend vanwege de gelukscultuur: zappiness.

De unieke bedrijfscultuur van Zappos is erop gericht iedereen gelukkig te maken, klant én werknemer. De werknemers hebben de tien kernwaarden mogen meebepalen. Create fun and a little weirdness is er een van, Be adventurous, creative, and open-minded is een andere. Op één staat Deliver WOW through service. Werknemers babbelen desnoods urenlang met één klant via de gratis 24-uurs klantenservicelijn. Kijk, als ze zo in de watten gelegd worden, blijkt dat mensen best schoenen willen kopen op internet – al kun je dan niks passen.

Tony Hsieh is de perfecte mix tussen zakenman en softie. Op het bedrijfsblog schreef hij begin vorig jaar dat hij zo van Twitter houdt omdat die webdienst hem voortdurend herinnert aan 'wie hij wil zijn' en aanmoedigt dankbaar te zijn voor de kleine dingen in het leven. Binnenkort publiceert hij een boek over zijn bedrijf, maar ook over gelukkig worden: Delivering Happiness: A Path to Profits, Passion, and Purpose.

Lees meer op www.wisdom2summit.com

**Artikel is verschenen in NRC Next, 9 april 2010
Dit is een digitale versie van het artikel**

